

**МКОУ СОШ №2 г.Дигора**

**Психолого-педагогическое сопровождение подготовки  
учащихся к государственной итоговой аттестации**

Сборник материалов из опыта работы педагога-психолога  
МКОУ СОШ №2 г.Дигора Кесаевой Э.Б.

Дигора  
2017

## Введение

Идея психологического сопровождения является востребованной в образовательной практике и в настоящее время получила импульс для развития в связи с введением новых стандартов образования. Стандарты второго поколения, ориентированные на достижение не только предметных, но метапредметных и личностных образовательных результатов, невозможно внедрить в практику без учета возрастнo-нормативной модели и социальной ситуации развития учащихся.

Психологическое сопровождение выпускников в период подготовки к государственной итоговой аттестации (ГИА) является необходимым направлением работы педагога-психолога образовательной организации.

На сегодняшний день имеется достаточное количество материалов, обеспечивающих правовую и организационную, содержательную и методическую подготовку к ГИА. Однако все эти направления подготовки предполагают лишь инструментальную готовность выпускников и не способствуют формированию психологической готовности к испытанию. Между тем, при отсутствии психологической подготовки, нередко бывает так, что выпускник знает предмет, умеет решать те или иные задачи, но в итоге не справляется с экзаменационными заданиями, поскольку не уверен в своих силах, не умеет управлять своими эмоциями, не умеет контролировать и регулировать свою деятельность, не владеет навыками, определяемыми особенностями процедуры ГИА.

Система психолого-педагогического сопровождения выпускников на этапе подготовки к ГИА в отечественной системе образования складывается эмпирическим путем, и данное издание представляет собой описание практики работы педагогов-психологов образовательных организаций Мурманской области в этом направлении.

Сборник содержит методические материалы для педагогов-психологов образовательных организаций, слушателей курсов повышения квалификации работников образования по вопросам психолого-педагогического сопровождения подготовки учащихся к прохождению ГИА: комплект диагностического инструментария для изучения психологической готовности учащихся 9, 11 классов к прохождению ГИА, описание системы работы педагога-психолога общеобразовательной организации по психологическому сопровождению субъектов образовательных отношений на этапе подготовки к прохождению ГИА, конспекты трениговых занятий, материалы для подготовки психологических занятий по формированию психологической готовности выпускных классов к прохождению ГИА, программа психологического сопровождения и подготовки учащихся с ОВЗ к прохождению ГИА, рекомендации для родителей по психологической поддержке учащихся на этапе подготовки и прохождения ГИА.

## Комплект диагностического инструментария для изучения психологической готовности учащихся 9, 11 классов к ГИА

### Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН)

**Описание.** Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния в момент обследования.

**Обработка данных.** При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие (сумма баллов по шкалам) – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность (сумма баллов по шкалам) – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение (сумма баллов по шкалам) – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

**Инструкция.** Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени(силе) выраженности данной характеристики.

**Бланк.**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

|                          |   |   |   |   |   |   |   |                      |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|----------------------|
| 1. Самочувствие хорошее  | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Самочувствие плохое  |
| 2. Чувствую себя сильным | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Чувствую себя слабым |
| 3. Пассивный             | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Активный             |
| 4. Малоподвижный         | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Подвижный            |
| 5. Веселый               | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Грустный             |
| 6. Хорошее настроение    | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Плохое настроение    |
| 7. Работоспособный       | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разбитый             |
| 8. Полный сил            | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обессиленный         |
| 9. Медлительный          | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Быстрый              |
| 10. Бездеятельный        | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Деятельный           |
| 11. Счастливый           | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Несчастный           |
| 12. Жизнерадостный       | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мрачный              |

|                       |   |   |   |   |   |   |   |                  |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|------------------|
| 13. Напряженный       | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Расслабленный    |
| 14. Здоровый          | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Больной          |
| 15. Безучастный       | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Увлеченный       |
| 16. Равнодушный       | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Взволнованный    |
| 17. Восторженный      | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Унылый           |
| 18. Радостный         | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Печальный        |
| 19. Отдохнувший       | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Усталый          |
| 20. Свежий            | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Изнуренный       |
| 21. Сонливый          | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Возбужденный     |
| 22. Желание отдохнуть | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Желание работать |
| 23. Спокойный         | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Озабоченный      |
| 24. Оптимистичный     | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Пессимистичный   |
| 25. Выносливый        | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Утомляемый       |
| 26. Бодрый            | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Вялый            |
| 27. Соображать трудно | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Соображать легко |
| 28. Рассеянный        | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Внимательный     |
| 29. Полный надежд     | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разочарованный   |
| 30. Довольный         | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Недовольный      |

### «Шкалы социально ситуационной тревоги» (Кондаш)

**Описание.** Данная диагностика построена так, чтобы человек не выявлял у себя тревожность или ее отсутствие ситуативно, а наоборот оценивал обстоятельства, вызывающие ту или иную степень тревоги, и умел анализировать действительные причины тревоги.

Данная методика направлена на выявление разных видов тревожности:

- а) школьная тревожность;
- б) самооценочная тревожность;
- в) межличностная тревожность, вызванная общением со сверстниками.

Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены: школьная, самооценочная, межличностная. Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволят при необходимости проводить ее в группе. На первой странице бланка указывается фамилия, имя школьника, класс, возраст и дата проведения исследования.

**Обработка данных.** Данные о распределении пунктов шкалы представлены в табл. 1.

Таблица 1

#### Виды тревожности

| Виды тревожности | Номера пункта шкалы                  |
|------------------|--------------------------------------|
| школьная         | 1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30   |
| самооценочная    | 3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29 |
| межличностная    | 2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26  |

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные данные интерпретируются в качестве показателей уровней

соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале - как общий уровень тревожности.

В табл. 2 представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах. Стандартизация проводилась в городских школах, поэтому представленные характеристики неприменимы для сельских учащихся.

Таблица 2

**Уровень тревожности**

| Уровень тревожности         | Группа учащихся |     | Уровень различных видов тревожности, баллы |          |               |               |
|-----------------------------|-----------------|-----|--|----------|---------------|---------------|
|                             | класс           | пол | общая                                      | школьная | самооценочная | межличностная |
| 1. Нормальная               | 9               | ж   | 30-62                                      | 7-19     | 11-21         | 7-20          |
|                             |                 | м   | 17-54                                      | 4-17     | 4-18          | 5-17          |
|                             | 10              | ж   | 17-54                                      | 2-14     | 6-19          | 4-19          |
|                             |                 | м   | 10-48                                      | 1-13     | 1-17          | 3-17          |
|                             | 11              | ж   | 35-62                                      | 5-17     | 12-23         | 5-20          |
|                             |                 | м   | 23-47                                      | 5-14     | 8-17          | 5-14          |
| 2. Несколько повышенная     | 9               | ж   | 63-78                                      | 20-25    | 22-26         | 21-27         |
|                             |                 | м   | 55-73                                      | 18-23    | 19-25         | 18-24         |
|                             | 10              | ж   | 55-73                                      | 15-20    | 20-26         | 20-26         |
|                             |                 | м   | 49-67                                      | 14-19    | 18-26         | 18-25         |
|                             | 11              | ж   | 63-76                                      | 18-23    | 24-29         | 21-28         |
|                             |                 | м   | 48-60                                      | 15-19    | 18-22         | 15-19         |
| 3. Высокий                  | 9               | ж   | 79-94                                      | 26-31    | 27-31         | 28-33         |
|                             |                 | м   | 74-91                                      | 24-30    | 26-32         | 25-30         |
|                             | 10              | ж   | 73-90                                      | 21-26    | 27-32         | 27-33         |
|                             |                 | м   | 68-86                                      | 20-25    | 27-34         | 26-32         |
|                             | 11              | ж   | 77-90                                      | 24-30    | 30-34         | 29-36         |
|                             |                 | м   | 61-72                                      | 20-24    | 23-27         | 20-23         |
| 4. Очень высокий            | 9               | ж   | Более 94                                   | Более 31 | Более 31      | Более 33      |
|                             |                 | м   | Более 91                                   | Более 30 | Более 32      | Более 30      |
|                             | 10              | ж   | Более 90                                   | Более 26 | Более 32      | Более 33      |
|                             |                 | м   | Более 86                                   | Более 25 | Более 34      | Более 32      |
|                             | 11              | ж   | Более 90                                   | Более 30 | Более 34      | Более 36      |
|                             |                 | м   | Более 72                                   | Более 24 | Более 27      | Более 23      |
| 5. «Чрезмерное спокойствие» | 9               | ж   | Менее 30                                   | Менее 7  | Менее 11      | Менее 7       |
|                             |                 | м   | Менее 17                                   | Менее 4  | Менее 4       | Менее 5       |
|                             | 10              | ж   | Менее 17                                   | Менее 2  | Менее 6       | Менее 4       |
|                             |                 | м   | Менее 10                                   | -        | -             | Менее 3       |
|                             | 11              | ж   | Менее 39                                   | Менее 5  | Менее 12      | Менее 5       |
|                             |                 | м   | Менее 23                                   | Менее 5  | Менее 8       | Менее 5       |

Особого внимания требуют, прежде всего, учащиеся с высокой и очень высокой общей тревожностью. Как известно, подобная тревожность может порождаться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т. п.

Последние случаи представляются очень существенными, поскольку они нередко проходят мимо внимания учителей родителей. Подобную тревожность частот

испытывают ученики, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине, однако это видимое благополучие достается им неоправданно большой ценой и чревато срывами, особенно при резком усложнении деятельности. У таких учащихся отмечаются выраженные вегетативные реакции, невротоподобные и психосоматические нарушения.

Тревожность в этих случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе. Подобный конфликт, заставляя этих учащихся постоянно добиваться успеха, одновременно мешает им правильно оценивать его, порождая чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности. Это ведет к гипертрофии потребности в достижении, к тому, что она приобретает ненасыщаемый характер, следствием чего являются отмечаемые учителями и родителями перегрузка, перенапряжение, выражающиеся в нарушениях внимания, снижении работоспособности, повышенной утомляемости.

Естественно, что в зависимости от реального положения школьника среди сверстников, его успешности в обучении и т. п. выявленная высокая (или очень высокая) тревожность будет требовать различных способов коррекции. Если в случае реальной неуспешности работа во многом должна быть направлена на формирование необходимых навыков работы, общения, которые позволят преодолеть эту неуспешность, то во втором случае - на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов.

Однако параллельно с этой работой, направленной на ликвидацию причин, вызвавших тревожность, необходимо развивать у школьника способность справляться с повышенной тревогой. Известно, что тревожность, закрепившись, становится достаточно устойчивым образованием. Учащиеся с повышенной тревожностью тем самым оказываются в ситуации «заколдованного психологического круга», когда тревожность ухудшает возможности учащегося, результативность его деятельности, а это, в свою очередь, еще более усиливает эмоциональное неблагополучие. Поэтому работы, направленной только на ликвидацию причин, недостаточно. Приемы редукации тревожности в значительной мере общие, вне зависимости от реальных ее причин.

Следует также обратить внимание на учащихся, характеризующихся, условно говоря, «чрезмерным спокойствием», особенно на те случаи, когда оценки по всей шкале не превышают 5 баллов. Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, компенсаторный, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. Школьник как бы не допускает неприятный опыт в сознание. Эмоциональное неблагополучие в этом случае сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности, отрицательно сказываясь и на продуктивности деятельности.

Ограничения, связанные с применением шкалы, как и других методов опроса, обусловлены зависимостью ответов школьника от наличия у него желания отвечать, доверия к экспериментатору, искренности. Это означает, что шкала в первую очередь выявляет тех учащихся, которые не только испытывают тревожность, но и считают необходимым сообщить об этом. Часто высокие баллы по шкале являются своеобразным «криком о помощи» и, напротив, за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой учащийся по разным причинам не хочет сообщать окружающим.

Шкала не полностью обеспечивает выявление тревожности учащихся прежде всего вследствие большого числа всевозможных «защитных» тенденций, начиная от элементарных (нежелания раскрываться перед посторонним человеком) до самых сложных защитных механизмов. Кроме того, шкала не выявляет тревожности, связанной жестко с определенными объектами.

**Бланк.**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

**Инструкция.** «На следующих страницах перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4.

Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру 0.

Если она немного волнует, беспокоит вас, обведите цифру 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что вы предпочли бы избежать её, обведите цифру 2.

Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру 3.

Если ситуация для Вас крайне неприятна, если вы не можете перенести её и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру 4.

Ваша задача – представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, в какой степени эта ситуация может вызвать у вас опасение, беспокойство, тревогу или страх».

Пример: Перейти в новую школу

0 1 2 3 4

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Отвечать у доски  | 0 1 2 3 4 |
| 2. Пойти в дом к незнакомым людям  | 0 1 2 3 4 |
| 3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, в олимпиадах  | 0 1 2 3 4 |
| 4. Разговаривать с директором школы  | 0 1 2 3 4 |
| 5. Думать о своем будущем  | 0 1 2 3 4 |
| 6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить  | 0 1 2 3 4 |
| 7. Тебя критикуют, в чем- то обвиняют  | 0 1 2 3 4 |
| 8. На тебя смотрят, когда ты что- ни будь делаешь (наблюдает за тобой во время работы, решения задачи) | 0 1 2 3 4 |
| 9. Пишешь контрольную работу   | 0 1 2 3 4 |
| 10. После контрольной учитель называет отметки   | 0 1 2 3 4 |
| 11. На тебя не обращают внимания   | 0 1 2 3 4 |
| 12. У тебя что- то не получается   | 0 1 2 3 4 |
| 13. Ждешь родителей с родительского собрания   | 0 1 2 3 4 |
| 14. Тебе грозит неуспех, провал  | 0 1 2 3 4 |
| 15. Слышишь за своей спиной смех   | 0 1 2 3 4 |
| 16. Сдаешь экзамены в школе  | 0 1 2 3 4 |
| 17. На тебя сердятся (непонятно почему)  | 0 1 2 3 4 |
| 18. Выступить перед большой аудиторией   | 0 1 2 3 4 |
| 19. Предстоит важное, решающее дело  | 0 1 2 3 4 |
| 20. Не понимаешь объяснений учителя  | 0 1 2 3 4 |
| 21. С тобой не согласны, противоречат тебе   | 0 1 2 3 4 |
| 22. Сравниваешь себя с другими   | 0 1 2 3 4 |
| 23. Проверяют твои способности   | 0 1 2 3 4 |
| 24. На тебя смотрят как на маленького  | 0 1 2 3 4 |
| 25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос   | 0 1 2 3 4 |
| 26. Замолчали, когда ты подошел  | 0 1 2 3 4 |
| 27. Оценивается твоя работа  | 0 1 2 3 4 |
| 28. Думаешь о своих делах  | 0 1 2 3 4 |
| 29. Тебе надо принять для себя решение   | 0 1 2 3 4 |
| 30. Не можешь справиться с домашним заданием   | 0 1 2 3 4 |

## Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса

**Описание.** Личностный опросник предназначен для диагностики, выделенной Хекхаузенем, мотивационной направленности личности на достижение успеха.

Стимульный материал представляет собой 41 утверждение, на которые испытуемому необходимо дать один из 2 вариантов ответов «да» или «нет». Тест относится к моношкальным методикам. Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом.

Далее подсчитывается сумма набранных баллов.

### **Обработка данных.**

Ключ:

По 1 баллу начисляется за ответы «да» на следующие вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Также начисляется по 1 баллу за ответы «нет» на вопросы: 6, 19, 18, 20, 24, 31, 36, 38,39.

Ответы на вопросы 1,11, 12,19, 28, 33, 34, 35,40 не учитываются.

Распределение баллов.

От 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху;

от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации;

свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Исследования показали, что люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху.

К тому же людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотиву к успеху - достижению цели.

### **Инструкция.**

Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «да» или «нет».

### **Бланк.**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.

2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание.

3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.

4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.

5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.

6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.

7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.

8. Я более доброжелателен, чем другие.

9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.

10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие - это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.
38. Много, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

### **Опросник Айзенка (подростковый)**

**Описание.** В основе разработки данной методики лежит факт повторения набора сходных общепсихологических типов в различных авторских классификациях (Кеттелл, Леонгард, Айзенк, Личко и другие).

Данная методика рассчитана на контингент испытуемых в возрасте от 12 до 17 лет. Соответственно может использоваться: при выявлении особенностей личности подростка, формировании классных коллективов, в профессиональном отборе молодежи на различные типы профессий (в частности на профессии типа «человек — человек»), в педагогической практике в целях коррекции взаимоотношений в системах: «ученик — учитель», «ученик — класс».

#### **Обработка результатов.**

Ключ

1. Экстраверсия — интроверсия: «да» («+») 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57, «нет» («-») 6, 33, 51, 55, 59.

2. Нейротизм: «да» («+») 2, 5, 7, 10, 13, 15, 17, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 50, 51, 52, 56, 58, 60.

3. Показатель лжи: «да» («+») 8, 16, 24, 28, 44, «нет» («-») 4, 12, 20, 32, 36, 40, 48.

Интерпретация результатов

1. Оценочная таблица для шкалы «Экстраверсия-интроверсия»

| Интроверсия  |           | Экстраверсия |              |
|--------------|-----------|--------------|--------------|
| значительная | умеренная | умеренная    | значительная |
| 1–7          | 8–11      | 12–18        | 19–24        |

2. Оценочная таблица для шкалы нейротизма

| Эмоциональная устойчивость |         | Эмоциональная неустойчивость |               |
|----------------------------|---------|------------------------------|---------------|
| высокая                    | средняя | высокая                      | очень высокая |
| до 10                      | 11–14   | 15–18                        | 19–24         |

По шкале лжи показатель в 4-5 баллов рассматривается как критический, более 5 баллов — результаты теста рассматриваются как недостоверные.

1) *Экстраверсия — интроверсия*. Типичного экстраверта характеризует общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив. Он беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться.

Типичный интроверт — это спокойный застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

2) *Нейротизм — эмоциональная устойчивость*. Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм по некоторым данным связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость — черта, характеризующая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Эмоциональная устойчивость характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность, неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях развивается невроз.

**Инструкция.** «Вам предлагается ряд вопросов об особенностях Вашего поведения. Если Вы отвечаете на вопрос утвердительно («согласен»), то поставьте знак «+», если отрицательно, то знак «-». Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна первая реакция».

**Бланк.**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь, сердит, злишься?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что многое раздражает тебя?
14. Нравится ли тебе такая работа, где надо делать все быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физической нагрузки) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым без всякой причины?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Любишь ли ты разговаривать и играть с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь очень надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты забыть обо всем и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?
42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?

44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты обычно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с незнакомыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-нибудь исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли так, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

### **Тест «Корректорная проба»**

**Описание.** Методика "Корректорная проба" (Тест Бурдона) позволяет диагностировать концентрацию внимания, устойчивость внимания, переключаемость внимания.

Для проведения исследования потребуется стандартный бланк теста "Корректорная проба" и секундомер. На бланке в случайном порядке напечатаны некоторые буквы русского алфавита, в том числе буквы "к" и "р"; всего 2000 знаков, по 50 букв в каждой строчке.

Исследование необходимо проводить индивидуально. Начинать нужно, лишь убедившись, что у испытуемого есть желание выполнять задание. При этом у него не должно создаваться впечатление, что его экзаменуют. Испытуемый должен сидеть за столом в удобной для выполнения данного задания позе.

Экспериментатор выдает ему бланк "корректорной пробы", разъясняет по следующей инструкции: "На бланке напечатаны буквы русского алфавита. Последовательно рассматривая каждую строчку, отыскивайте буквы "к" и "р" и зачеркивайте их. Задание нужно выполнять быстро и точно". Испытуемый начинает работать по команде экспериментатора. Когда через некоторое время экспериментатор произнесет: "Черта!" - Вы должны поставить вертикальную черту в том месте строки, где Вас застала команда. Через десять минут отмечается последняя рассмотренная буква.

При обработке полученных данных психолог сверяет результаты в корректорных бланках испытуемого с программой - ключом к тесту.

Из протокола занятия в психологический паспорт школьника вносятся следующие данные: общее количество просмотренных букв за 10 мин, количество правильно вычеркнутых букв за время работы, количество букв, которые необходимо было вычеркнуть.

#### **Бланк протокола.**

Учащийся \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_  
 Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

| Показатели                               | Результаты |
|--|------------|
| Количество просмотренных за 10 мин, букв |            |

|   |  |
|---|--|
| Количество правильно вычеркнутых букв               |  |
| Количество букв, которые необходимо было вычеркнуть |  |
| Точность выполнения задания, %                      |  |
| Оценка точности, баллы                              |  |
| Оценка продуктивности, баллы                        |  |
| Оценка устойчивости внимания, баллы                 |  |

**Обработка данных.** Рассчитываются продуктивность внимания, равная количеству просмотренных букв за 10 мин., и точность, вычисленная по формуле:

$$K = m:n * 100 \%$$

где K - точность, n - количество букв, которые необходимо было вычеркнуть, m - количество правильно вычеркнутых во время работы букв.

Нормативные показатели для психически здоровых молодых людей до 10-15 ошибок при десятиминутной работе.

С целью получения интегрального показателя устойчивости внимания, необходимо оценки точности и продуктивности перевести в соответствующие баллы с помощью табл. 1, полученной путем обычного шкалирования.

Таблица 1

### Оценка устойчивости внимания в баллах

| Продуктивность |       | Точность |       | Продуктивность |       | Точность |       |
|----------------|-------|----------|-------|----------------|-------|----------|-------|
| знаки          | баллы | %        | баллы | знаки          | баллы | %        | баллы |
| менее 1010     | 1     | менее 70 | 1     | 2660-2825      | 16    | 84-85    | 12    |
| 1010-1175      | 3     | 70-72    | 2     | 2825-2990      | 17    | 85-87    | 13    |
| 1175-1340      | 5     | 72-73    | 3     | 2990-3155      | 18    | 87-88    | 14    |
| 1340-1505      | 7     | 73-74    | 4     | 3155-3320      | 19    | 88-90    | 15    |
| 1505-1670      | 9     | 74-76    | 5     | 3320-3485      | 20    | 90-91    | 16    |
| 1670-1835      | 10    | 76-77    | 6     | 3485-3650      | 21    | 91-92    | 17    |
| 1835-2000      | 11    | 77-79    | 7     | 3650-3815      | 22    | 92-94    | 18    |
| 2000-2165      | 12    | 79-80    | 8     | 3815-3980      | 23    | 94-95    | 20    |
| 2165-2330      | 13    | 80-81    | 9     | 3980-4145      | 24    | 95-96    | 22    |
| 2330-2495      | 14    | 81-83    | 10    | 4145-4310      | 25    | 96-98    | 24    |
| 2495-2660      | 15    | 83-84    | 11    | более 4310     | 26    | более 98 | 26    |

Рассматривается интегральный показатель устойчивости внимания (А) по формуле:  $A = B + C$ , где В и С - балльные оценки продуктивности и точности соответственно.

Для сопоставления данных по устойчивости внимания с другими свойствами attentionной функции необходимо вновь осуществить перевод интегрального показателя устойчивости внимания шкальные оценки по табл. 2.

Таблица 2

### Шкала перевода показателей свойств внимания в сопоставимые шкальные оценки

| Шкальные оценки | Устойчивость внимания | Переключение внимания | Объем внимания | Шкальные оценки | Устойчивость внимания | Переключение внимания | Объем внимания |
|-----------------|-----------------------|-----------------------|----------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|----------------|
| 19              | более 50              | более 217             | менее 115      | 9               | 25-27                 | 172-181               | 216-235        |
| 18              | -                     | -                     | -              | 8               | 23-24                 | 158-171               | 236-265        |
| 17              | 48-49                 | 214-216               | 116-125        | 7               | 20-22                 | 149-157               | 266-295        |
| 16              | 46-47                 | 211-213               | 126-135        | 6               | 16-19                 | 142-148               | 296-335        |
| 15              | 44-45                 | 208-210               | 136-145        | 5               | 14-15                 | 132-141               | 336-375        |
| 14              | 39-43                 | 205-209               | 146-155        | 4               | 12-13                 | 122-131               | 376-405        |
| 13              | 36-38                 | 201-204               | 156-165        | 3               | 9-11                  | 114-121               | 406-455        |
| 12              | 34-35                 | 195-200               | 166-175        | 2               | -                     | 110-113               | -              |



смвыгтужбшяроенаицплктзюхэчфшьйтжжшряцплкдзюхэчфш  
йшьфчэжюздкплняршбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцп  
тжбшрясмвыугоенаицплкдзюхэчфррьшьйшьйюхэчфцплкдзтж  
смвыгтужбшяроенаицплкдзюхэчфшьйтжбшряцплкдзюхэчфш  
йшьфчэжюздкплцяршбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцп  
тжбшрясмвыугоенаицплкдзюхэчпррьшьйшьйюхэчфцилкдзэж  
смвыгтужбшяроенаицплкдзюхэчфшьйтжбшряцплкдзюхэчфш  
йшьфчэжюздкплцяршнюэтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцп  
оенаисмвыгтужбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыуетжбярцпш  
тжбшрясмвыугоенаицплкдзюхэчфррьшьйшьйюхэчфтплкдзтж  
йшьфчэжюздкплцяршбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцп  
оенаисмвыгтужбшряцплкдзхячфшьйоенаисмвыутгжбярцпш  
тжбшрясмвыугоенаицплкдзюхэчфррьшьйшьйюхэчфцплкд  
ншьфчэжюздкплцяршбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбшряцп  
оенаисмвыгтужбшряцплкдзюхэмчфшьйоенаисмвыуктжбярцпш  
тжпшряцплкдзюхэчфшьйсмвыугоенаийшьюхэифцплкдзтжбря  
ряцплкдзюхэчфшьйшьйюхэчфцплкдзряршбжтсмвыгуианеосмт  
оенаисмвыгтужбшряцплкдзюхячпшьйоенаисмвыутгжбярцпш  
тжбшряцплкдзюхэчфшьйсмвыугоенаийшьюхэчфцплкдзтжбря  
ряцплкдзюхэчфшьйшьйюхэчфцплкдзряршбжтсмвыгуианеосмт  
цплкдзюхэчфшьйтжбршясмвыугоенаисмвыгтужбшряцплкдэй  
оенаисмвыгтужбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыутгжбярцпш  
тжбшрядплкдзюхэчфшьисмвыугоенаийшьюхэчфшплкдзтжбря  
цплкдзюхэчфшьйтжбршясмвыугоенаисмвыгтужбшряцплкдэй  
ряцплкдзюхэчфшьйшьйюхэчфцплкдзряршбжтсмвыгуианеосмт  
оенаисмвыгтужбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыутгжбярцпш  
тжбшряцплкдзюхэчфшьюйсмвыугоенаийшьюхэчфцплкдзтжбря  
цплкдзюхэчфшьйтжбршясмвыугоенаисмвыгтужбрясилкдэй  
ряцплкдзюхэчфшьйшьйюхэчфцплкдзряршбжтсмвыгуианеосмтс  
оенаисмвыгтужбшряцплкдзихэчфшьйоенаисмвыутгжбярцпш  
тжбшряцплкдзюхэчфшьйсмвыугоенаийшьюхэчфцплкдзтжбря  
цплкдзюхэчфшбитжършясмвугуенаисмывгтужбшряцплкдэй  
ряцплкдзюхэчфшьйшьйюхэчфцплкдзряршбжтсмвыгуианеосмт  
оенаисмвыгтужбшряцплкдзюхэчфшьйоенаисмвыутгжбярцпш  
цплкдзюхэчфшьйтжбршясмвыугоенаисмвыгтужбшряцплкдэй

### Изучение общей самооценки (опросник Казанцевой Г.Н.)

**Описание.** Опросник предназначен для изучения самооценки учащихся, включает 20 суждений.

**Обработка результатов.** Подсчитывается количество согласий («да») под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от –10 до +10.

Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке.

Результат от –3 до +3 о средней самооценке.

Результат от +4 до +10 – о высокой самооценке.

**Инструкция.** «Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответов: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

**Текст опросника**

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Я сам думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

### **Методика изучения самооценки учащихся старшей школы**

**Описание.** Тест-опросник включает 32 суждения. По ним возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме:

- очень часто – 4 балла;
- часто – 3 балла;
- иногда – 2 балла;
- редко – 1 балл;
- никогда – 0 баллов.

Тест используется как индивидуально, так и в группе.

**Обработка данных.** Подсчитывается общее количество баллов по всем суждениям:

- 0-25 баллов – высокий уровень самооценки;
- 26-45 баллов – средний уровень самооценки;
- 46-128 баллов – низкий уровень самооценки.

При высоком уровне самооценки человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

При среднем он редко страдает от «комплекса неполноценности» и время от времени старается подладиться под мнения других.

При низком уровне самооценки человек болезненно переносит критику в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

**Инструкция.** Вашему вниманию предлагается ряд суждений. По ним возможны пять вариантов ответа. Пожалуйста, выберите из них один по каждому суждению, в нужной графе отметьте его.

#### **Бланк.**

| №<br>п/п | Суждения | Очень<br>часто | Часто<br>(3) | Иногда<br>(2) | Редко<br>(1) | Никогда<br>(0) |
|----------|----------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
|          |          |                |              |               |              |                |

|    |  |     |  |  |  |  |
|----|--|-----|--|--|--|--|
|    |  | (4) |  |  |  |  |
| 1  | Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня                        |     |  |  |  |  |
| 2  | Постоянно чувствую свою ответственность за работу                      |     |  |  |  |  |
| 3  | Я беспокоюсь о своем будущем   |     |  |  |  |  |
| 4  | Многие меня ненавидят  |     |  |  |  |  |
| 5  | Я обладаю меньшей инициативой, чем другие                              |     |  |  |  |  |
| 6  | Я беспокоюсь за свое психическое состояние                             |     |  |  |  |  |
| 7  | Я боюсь выглядеть глупцом  |     |  |  |  |  |
| 8  | Внешний вид других куда лучше, чем мой                                 |     |  |  |  |  |
| 9  | Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми                     |     |  |  |  |  |
| 10 | Я часто допускаю ошибки  |     |  |  |  |  |
| 11 | Как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми                    |     |  |  |  |  |
| 12 | Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе                        |     |  |  |  |  |
| 13 | Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще            |     |  |  |  |  |
| 14 | Я слишком скромн   |     |  |  |  |  |
| 15 | Моя жизнь бесполезна   |     |  |  |  |  |
| 16 | У многих неправильное мнение обо мне                                   |     |  |  |  |  |
| 17 | Мне не с кем поделиться своими мыслями                                 |     |  |  |  |  |
| 18 | Люди ждут от меня очень многого  |     |  |  |  |  |
| 19 | Люди не особенно интересуются моими достижениями                       |     |  |  |  |  |
| 20 | Я слегка смущаюсь  |     |  |  |  |  |
| 21 | Я чувствую, что многие не понимают меня                                |     |  |  |  |  |
| 22 | Я не чувствую себя в безопасности                                      |     |  |  |  |  |
| 23 | Я часто волнуюсь и напрасно  |     |  |  |  |  |
| 24 | Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже находятся люди |     |  |  |  |  |
| 25 | Я чувствую себя скованным  |     |  |  |  |  |
| 26 | Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной                    |     |  |  |  |  |
| 27 | Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я                 |     |  |  |  |  |
| 28 | Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность    |     |  |  |  |  |
| 29 | Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди                    |     |  |  |  |  |
| 30 | Как жаль, что я не так общителен                                       |     |  |  |  |  |
| 31 | В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте     |     |  |  |  |  |
| 32 | Я думаю о том, чего ждет от меня общественность                        |     |  |  |  |  |

## **Система работы педагога-психолога общеобразовательной организации по психологическому сопровождению субъектов образовательных отношений на этапе подготовки к ГИА**

Экзамены — стрессовая, экстремальная ситуация для многих людей. 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. Поэтому особенно важно создать условия для формирования адекватного отношения учащихся к ситуации экзамена, что поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную и эффективную помощь.

При подготовке к экзаменам, особенно на последнем её этапе, может быть утерян эмоциональный и волевой контроль над собой. Причиной тому могут стать: тревога по поводу неизвестной ситуации, возможных неудач, слишком высокая или слишком низкая мотивированность.

Как показывает практика, учащиеся, увы, постоянно представляют себе всякие неудачи. Бывает сложно убедить их в том, что обдумывание конкретных путей достижения цели куда более продуктивно, чем боязнь ещё не случившегося провала.

Ожидание неблагоприятного развития событий — проявление тревожности. Чаще всего она наблюдается у учащихся с завышенным уровнем притязаний или чрезмерно низкой самооценкой из-за индивидуальной чувствительности к стрессу. Таким учащимся надо уделять особое внимание (при ответах у доски, на экзамене, при публичных выступлениях и т.п.).

Поведение особо тревожных учащихся имеет определённые характерные особенности. Они очень эмоционально реагируют на сообщения о неудаче, хуже работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведённого на решение задачи. У них боязнь неудач доминирует над стремлением к достижению успеха. Поэтому они воспринимают и оценивают многие объективно безопасные ситуации как негативные.

У низко тревожных старшеклассников преобладает мотивация достижения успеха.

Поэтому, возможные трудности при сдаче выпускных экзаменов в основном связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции.

Для решения этих задач была разработана программа психологического сопровождения субъектов образовательных отношений в период подготовки к прохождению ГИА.

Цель программы: создание условий для оказания психологической помощи выпускникам 9, 11-ых классов, их родителям, педагогам в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

Задачи программы:

1. Способствовать совершенствованию познавательного компонента психологической готовности к ГИА у учащихся.
2. Содействовать адаптации учащихся к процессу проведения ГИА.

3. Создать необходимый психологический настрой у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Программа включает 5 направлений:

1. Диагностическое направление.
2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.
3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.
4. Профилактическая работа.
5. Организационно-методическая работа.

#### **Календарно-тематическое планирование**

| Содержание деятельности   | Планируемый результат   | Сроки              |
|---|---|--------------------|
| <b>Диагностическое направление</b>  |   |                    |
| <b>Цель</b> – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ГИА и ЕГЭ   |   |                    |
| 1. Подбор методик для диагностики психологической готовности учащихся к ГИА.<br>2. Проведение диагностики.<br>3. Анализ полученных результатов.<br>4. Создание банка методик, приёмов работы по адаптации к ГИА.  | 1. Определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям.<br>2. Формирование групп учащихся, имеющих психологические трудности в подготовке к экзаменам.             | Ноябрь-<br>Декабрь |
| <b>Психокоррекционная и развивающая работа с учащимися.</b>   |   |                    |
| <b>Цель</b> – создание условий для психологической готовности к ГИА и решения психологических проблем конкретных учащихся.  |   |                    |
| 1. Формирование групп учащихся с низким уровнем психологической готовности к ГИА, планирование занятий с ними.<br>2. Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов для учащихся 9-11-х классов по развитию у них внимания, памяти, самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности.<br>3. Проведение занятий по релаксации на основе изучения методов и приемов психофизической саморегуляции.<br>4. Групповые и индивидуальные беседы по проблемам психологической готовности к ГИА. | 1. Развитие познавательных процессов (памяти, внимания учащихся).<br>2. Овладение учащимися приёмами и навыками психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно противостоять стрессу. | Март-Май           |
| <b>Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.</b>   |   |                    |
| <b>Цель</b> – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ГИА, обучение их навыкам саморегуляции.   |   |                    |
| 1. Семинар для педагогов «Психологическое сопровождение ГИА».<br>2. Выступление на родительском собрании «Психологический комфорт в   | 1. Понимание необходимости психологического сопровождения ГИА.<br>2. Овладение методами и приемами создания комфортной  | Февраль - май      |

|  |  |               |
|--|--|---------------|
| семье во время экзаменов».<br>3. Индивидуальные консультации для выпускников.<br>4. Работа по запросу родителей и педагогов.   | ситуации в семье выпускника школы во время ГИА.<br>3. Готовность и способность субъектов ГИА к эмоционально – волевой регуляции.   |               |
| <b>Профилактическая работа.</b><br><b>Цель</b> – создание благоприятных условий для проведения ГИА.  |  |               |
| 1. Разработка и проведение тематического классного часа «Пути достижения успеха на экзамене».<br>2. Оформление информационного стенда «Экзамены? Экзамены!»  | Создание благоприятных условий для проведения экзаменационных испытаний.   | Март – май    |
| <b>Организационно-методическая работа.</b><br><b>Цель</b> – разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.  |  |               |
| 1. Разработка цикла занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9 и 11-ых классов с проблемами психологической готовности к ГИА.<br>2. Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.<br>3. Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей.<br>4. Составление расписания занятий (психологических тренингов) групповых и индивидуальных по психологическому сопровождению готовности к ГИА.<br>5. Составление программы мониторинга подготовки к ГИА. | 1. Формирование психологической готовности к ГИА по ее трем компонентам (познавательному, личностному и процессуальному).<br>2. Создание банка методических разработок и наглядности по психологическому сопровождению готовности к ГИА. | Декабрь - май |

Приложения

### Диагностический инструментарий

#### «Стресс-тест»

Учащимся предлагается прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

- 1 – почти никогда
- 2 – редко
- 3 – часто
- 4 – почти всегда

| №  | УТВЕРЖДЕНИЯ                                       | ОТВЕТЫ |   |   |   |
|----|---|--------|---|---|---|
| 1. | Меня редко раздражают мелочи.                     | 1      | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.      | 1      | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею. | 1      | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.     | 1      | 2 | 3 | 4 |

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| 5.  | Не переношу критики, выхожу из себя.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6.  | Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7.  | Все свободное время чем-нибудь занят.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8.  | На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.                                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9.  | Не умею выслушивать, вставляю реплики.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Страдаю отсутствием аппетита.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Беспричинно бываю беспокоен.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | По утрам чувствую себя плохо.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.                        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.                        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Думаю, что сердце у меня не в порядке.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | У меня бывают боли в спине и шее.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Я барабаню пальцами по столу, а когда сижу, покачиваю ногой.                    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Думаю, что лучше многих.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Не соблюдаю диету, вес постоянно колеблется.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 |

#### **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, умиряйте 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.

#### **Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М.Ю.Чибисовой)**

Для успешного прохождения ГИА необходимо оценить и скорректировать те психологические трудности, с которыми может столкнуться каждый выпускник. В этом тебе поможет данная анкета, результаты которой ты обработаешь самостоятельно. Оцени свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 5-балльной шкале – обведи цифру, отражающую твое мнение.

1. Полностью не согласен
2. Скорее не согласен, чем согласен
3. Затрудняюсь ответить
4. Скорее согласен, чем не согласен

5. Абсолютно согласен

| №                     | УТВЕРЖДЕНИЯ   | ОТВЕТЫ |   |   |   |   |
|-----------------------|---|--------|---|---|---|---|
|                       |   | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1                     | Я достаточно осведомлен о самой процедуре сдачи ГИА                         | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2                     | Думаю, что способен правильно распределить свои силы во время ГИА           | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3                     | ГИА заранее у меня вызывает тревогу   | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4                     | Я не очень хорошо представляю, как проходит ГИА                             | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5                     | Полагаю, что смогу оптимально спланировать свое время в течение экзамена    | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6                     | Я не волнуюсь, когда думаю о предстоящих ГИА                                | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7                     | Я умею работать с КИМ   | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8                     | Я не знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий         | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9                     | Думаю, что сумею справиться со своей тревогой на экзамене                   | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10                    | Я достаточно много знаю про ГИА, чтобы понять его преимущества и недостатки | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11                    | Я смогу определить конструктивную для себя стратегию деятельности           | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12                    | С моим беспокойством мне будет трудно сдавать ГИА                           | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13                    | Я знаю, какие задания нужно выполнять, чтобы получить желаемую оценку       | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14                    | Я сумею успокоиться в напряженной ситуации экзамена                         | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15                    | Я чувствую, что сдать ГИА мне по силам                                      | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <b>С П А С И Б О!</b> |   |        |   |   |   |   |

**Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний  
(на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ),  
автор: Е.Е. Ромицына)**

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

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

## Тренинговые занятия для учащихся 9, 11-х классов «Экзамен? - Без проблем!»

Ситуацию с введением обязательных ГИА и подготовкой к ним можно назвать особенно стрессовой, потому что она, помимо переживаний, сопровождающих любую ситуацию контроля или проверки, характеризуется и другими особенностями, которые выступают как стрессоры: непривычность и новизна ситуации, неизвестность, отсутствие возможности влиять на события и выбирать.

В течение 3 лет специалистами МБОУ ЦПМСС на базе образовательных организаций города Мончегорска проводятся занятия по психологической подготовке учащихся к ГИА.

В начале и в конце работы, для изучения основных компонентов психологической готовности используется Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация Чибисовой).

Наши исследования указывают на то, что в предэкзаменационный период наиболее серьёзной проблемой становятся трудности, связанные с особенностями личности ребёнка и обусловленные его восприятием ситуации экзамена.

Если процессуальные трудности прекращают выступать как стрессовый фактор после проведения репетиционных экзаменов (до репетиционных экзаменов их испытывает около 91% учащихся, после проведения репетиционных экзаменов только 7%); а количество учащихся, испытывающих познавательные трудности и на начало работы не является чрезмерно высоким (в среднем около 40% респондентов – здесь сказывается систематическая работа педагогических коллективов школ), то личностная тревожность имеет высокие показатели в среднем у 65 – 70% выпускников.

Наши занятия направлены в первую очередь на обучение подростков психотехническим навыкам, повышающим эффективность подготовки к экзаменам, на снижение тревожности и развитие стрессоустойчивости.

«Экзамен? - Без проблем!» - это экспресс – программа, которая даёт положительный эффект даже в случае её проведения за 1 – 3 месяца до начала экзаменационного периода.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Время проведения – 1 – 1,5 академических часа. Форма проведения зависит от аудитории и подготовленности специалиста: тренинг или классный час с элементами тренинга.

### Занятие 1. Экзамен и я

Цель: создать условия для рефлексии учащимися своих индивидуальных особенностей и возможностей, затруднений, степени готовности к ГИА.

#### 1. Знакомство.

*Для начала занятия выбирается любая игра на знакомство, позволяющая за несколько минут снять напряжение и установить контакт между участниками встречи.*

#### 2. Упражнение «Ассоциация»

Ведущий предлагает участникам назвать любые ассоциации, возникающие на слово «экзамен».

*Преимущественно, подростки называют слова, имеющие негативную эмоциональную окраску (ад, ужас, катастрофа и т.д.), поэтому, обобщая высказывания, ведущий задаёт следующий вопрос: какие чувства вы испытываете, когда слышите слово Экзамен? Важно дать возможность подросткам перевести свои внутренние ощущения в вербальную плоскость. Как правило, речь идёт о волнении и страхе.*

#### 3. Притча о Чуме.

*В метафоричной форме ведущий доносит до участников мысль о «парализующем» воздействии сильного страха на человека.*

Шёл по дороге странник и встретил Чуму. Ты куда идёшь? В Багдад. Хочу 5000 человек уморить. Через какое - то время они встречаются снова. Как же так, говорит странник, ты хотела уморить 5000 человек, а уморила 50000?? Так нет, ответила Чума, я уморила, как и обещала, 5000, а остальные от страха умерли.

*Притча не требует дополнительных комментариев.*

#### 4. Информационная справка.

Психологи доказали, что наш организм реагирует на образы неприятностей, так же как на реальные события. Представление ситуации неудачи на экзамене, плохой оценки, запускает самореализующееся пророчество: тело сжимается в тиски, мы перестаём ясно мыслить, не можем показать, на что мы способны.

#### 5. Эксперимент.

*Ведущий предлагает участникам проверить, каким образом это происходит.*

Сядьте удобно, закройте глаза, не открывайте, пока не разрешу. Дыхание свободное. Представьте себе, что едите лимон. Вы надкусываете прозрачную мякоть и чувствуете кислый вкус сока (20 сек).

А теперь напрягите воображение и надкусите любимую конфету.

*В процессе выполнения упражнения чётко прослеживается реакция тела на представляемые вкусовые ощущения. Ведущий рассказывает о своих наблюдениях за классом, а учащиеся делятся впечатлениями.*

*После выполнения этого упражнения, мы предлагаем учащимся вариант визуализации, позволяющий им впоследствии возвращать себя в ресурсное состояние.*

Дыхание свободное. Представьте, что вы заходите босиком в мрачную сырую пещеру, на полу которой копошатся слизни, огромные пауки. Выдох. (Эту часть можно не использовать, однако мы вводим её как продолжение эксперимента, как правило, по инициативе учащихся.)

Вы выходите из пещеры: над вами высокое голубое небо, яркое солнце улыбается вам, под ногами тёплый морской песок, впереди плещется ласковое море, вам навстречу кто - то идёт.. вы узнаете знакомые черты...это ваш любимый человек (друг, мама, бабушка, брат, любимый... это может быть кто угодно), через несколько секунд вы оказываетесь в его объятиях. Запомните это ощущение, открывайте глаза.

*Ведущий уточняет, какие ощущения испытывают участники, а затем, возвращаясь к метафоричному языку притчи, обозначает главную цель работы:*

Итак, чтобы с вами не произошло то же, что и с жителями Багдада, мы посвятим несколько встреч психологической подготовке к экзаменам.

#### 6. Информационная справка:

Государственная итоговая аттестация – это такой же экзамен, но основанный на тестовых технологиях.

#### 7. Вопрос для обсуждения:

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. От чего это зависит?

- от особенностей человека
- от уровня подготовленности
- от отношения человека к происходящему

#### 8. Упражнение «Метаморфозы»

*Суть упражнения заключается в том, чтобы в игровой форме, путём создания образов – ассоциаций, подростки смогли оценить свою готовность к прохождению ГИА по двум основным параметрам: экзаменационная тревожность и уровень подготовки*

Если говорить о подготовке к прохождению ГИА с точки зрения личностных особенностей человека...то кем вы себя чувствуете по отношению к экзамену: **тигром, мышонком, удавом**

*Ведущий предлагает участникам разбиться на группы в соответствии с выбранным образом.*

Обсуждение выбранных позиций:

Вопросы для «УДАВОВ» и «ТИГРОВ»:

Какие чувства вы испытываете перед предстоящими экзаменами?

Какие качества позволяют вам чувствовать себя уверенно, спокойно?

Вопросы для «МЫШАТ» позволяют специалисту определить источник детской тревоги и скорректировать, при необходимости, свою деятельность.

Чего вы боитесь?

Ответы на этот вопрос предполагают оперативное реагирование специалиста, результатом которого может стать переоценка ребёнком ситуации, или смещение акцентов.

Например, подростки часто говорят о сильном давлении и угрозах со стороны педагогов. В этой ситуации мы учим учащихся находить позитивный посыл в негативных высказываниях. Или, если учащиеся выражают страх фразой «боюсь, что не сдам», специалист помогает конкретизировать источник страха, с целью последующей отработки: «тебе не хватает знаний?», «тебе трудно справиться с волнением?» и т.д.

Помимо оперативных реакций ведущего на ответы учащихся для «мышей» (остальные учащиеся выполняют по желанию) используется упражнение «Преодоление»

Упражнение «Преодоление»: встаньте в любой точке помещения так, чтобы чувствовать себя комфортно. Закройте глаза. Представьте себе экзамен, в каком – либо образе. Может это будет огромная скала, или чудовище, или извергающий лаву вулкан...Рядом представьте себя. Пауза. Теперь силой воображения уменьшайте образ экзамена до мизерного состояния. Пауза. Снимите цвет.. Пауза. Пусть это будет маленькое, серое практически бесформенное нечто. По мере уменьшения образа – изменения происходят и с вами: вы растёте, набираете силу и мощь. Пауза. И вот вы уже с лёгкостью переступаете через экзамен и с победной улыбкой на лице уверенно и легко идёте вперёд.

Кто готов – делайте уверенный шаг вперёд.

Вы справились. У вас получилось. Запомните это ощущение. откройте глаза.

Ведущий проводит обсуждение. Опыт показывает, что 35 – 40 % учащихся удаётся качественно выполнить это упражнение, они с видимым облегчением сообщают, что страх практически исчез. Остальные, принимающие участие в упражнении, говорят о том, что стало гораздо легче, но до конца уменьшить образ не получилось. Чаще, это происходит из – за отвлечений и смущения, испытываемых детьми в непривычной ситуации.

В этом случае, мы обращаем внимание на то, что упражнение стоит периодически выполнять дома, в тишине, до тех пор, пока устрашающий образ не исчезнет. Можно также попробовать «стереть» его воображаемой резинкой.

Если говорить о подготовке к прохождению ГИА с точки зрения уровня подготовленности то чем вы себя ощущаете по отношению к экзамену: сырое мясо, фарш, котлета.

Ведущий вновь предлагает участникам разбиться на группы в соответствии с выбранным образом.

Обсуждение выбранных позиций, с акцентом на вопрос что ещё необходимо сделать, чтобы перейти в состояние полной готовности (котлета)?

Эта часть упражнения не требует подробного разбора, т.к. во втором занятии большой блок отведён вопросам организации времени и материала в процессе подготовки к ГИА.

Если говорить о подготовке к прохождению ГИА с точки зрения отношения человека к происходящему

Для меня экзамен: трагедия, фильм ужасов, боевик, детектив, комедия.

Ведущий вновь предлагает участникам разбиться на группы в соответствии с выбранным образом и придумать сценарий фильма «Экзамен» в выбранном жанре.

*Наиболее яркий эффект от выполнения упражнения можно наблюдать у тревожных учащихся с хорошим уровнем интеллекта. Доводя ситуацию до гротескных форм, они осознают её парадоксальность, что позволяет им чувствовать себя увереннее, снижает тревогу, повышает эмоциональный фон.*

В жизни часто мы сталкиваемся с ситуациями, которые не можем изменить, на которые не можем повлиять. Но мы однозначно точно можем изменить своё отношение к ним.

Зачастую единственный способ справиться со страхом и тревогой, заключается именно в том, чтобы посмотреть на ситуацию с другой стороны. Существует старая индейская легенда о том, как человек увидел змею вместо верёвки, испугался и убежал. Так вот наша задача заключается в том, чтобы змею превратить в верёвку.

9. Рефлексия.

## **Занятие 2.**

### **Экзамен и стресс**

Цель: обучить учащихся психотехническим навыкам, повышающим эффективность подготовки к экзаменам, направленным на снижение тревожности и развитие стрессоустойчивости.

1. Приветствие. Актуализация полученных знаний.

*Задача ведущего на этом этапе заключается в том, чтобы помочь учащимся актуализировать наиболее ценные знания, полученные во время предыдущей работы.*

С экзаменами связано большое количество отрицательных эмоций. Они порождаются неизвестностью, низким уровнем подготовки, психологическими особенностями человека. И сама предэкзаменационная ситуация, и наши устрашающие мысли о ней, и непосредственно процедура экзамена запускают стрессовые реакции в нашем организме.

2. Беседа.

Вам знакомо слово стресс? (это состояние психического напряжения вызванное трудной ситуацией)

Как вы думаете, что вызывает стресс?

Учёные вывели шкалу стресса, в которую включили самые разнообразные ситуации: от смерти родных до начала свиданий.

Всё что вы перечислили, оказывает серьёзное психологическое давление на наш организм, усложняя работу всех органов и систем. Если мы говорим об экзаменах, то и неуверенность в себе, и отсутствие точных представлений о том, что будет, и умственные нагрузки, вызывают массу отрицательных эмоций, в результате чего в организме выделяются гормоны стресса.

3. Информационная справка.

*Эта информационная справка, позволяет привлечь внимание подростков к вопросам влияния стресса на организм, и создать мотивационную базу для последующей работы.*

В начале 20 века, американский физиолог Уолкер Кеннон извлёк из надпочечников котом вещество и пересадил его другим котам. Коты вместе с введённым веществом приобрели особые физиологические функции: у них увеличилась частота сердечных сокращений, дыхания, повысилась давление, усилился приток крови к мышцам. Эти изменения вынуждали животных действовать: либо сражаться за жизнь, либо убежать от опасности. Эти гормоны назвали гормонами «сражайся или беги». Например, при пожаре они нас спасают. Однако большинство стрессовых ситуаций не представляют угрозу для жизни, но неразделённая любовь, невыученный урок, забытые ключи – запускают реакцию опасности.

4. Признаки стресса (информация выводится на слайд):

хроническая усталость

бессонница

холодные руки или ноги

повышенная потливость  
боли различного характера  
беспокойство  
сниженный фон настроения  
частые слёзы  
повышенная возбудимость  
агрессивность  
раздражительность по пустякам  
невозможность сосредоточиться  
навязчивые движения  
пронзительный нервный смех

*Ведущий обращает внимание на то, что если подростки отмечают у себя большое количество симптомов, стоит обратиться за помощью к специалистам (психолог, педиатр).*

Лёгкий стресс (волнение перед экзаменом, потеют ладони) – помогает: подстёгивает и усиливает концентрацию.

Длительное же воздействие стресса приводит к серьёзным последствиям здоровья (головные боли, нервный тик, болезни желудка и даже инфаркт)

#### 5. Разминка «Дождь в джунглях»

Учащиеся встают кругом, руки на плечах у впереди стоящего.

Представьте, что вы находитесь в джунглях.

жарко – лёгкий ветерок (учащиеся совершают поглаживания по спине впереди стоящего),

ветер усилился (давление ладоней при поглаживании усиливается),

начался ураган (сильные круговые движения),

мелкий дождь (лёгкие постукивания пальцами по спине),

ливень (пальцами вверх – вниз по спине),

град (сильные постукивания всеми пальцами),

в обратном порядке.

Вопросы для обсуждения: что делали? Что испытали? Как себя чувствуете?

Информационная справка:

Массаж – один из самых эффективных способов снятия напряжения, а значит и способ борьбы со стрессом.

На что же стоит ещё обратить внимание, чтобы стресс не перерос границы небольшой встряски?

*Далее работа ведётся по блокам: рациональная организация, питание, эмоциональным настрой.*

#### 6. Рациональная организация

Опорные точки рациональной организации представлены на слайде и в буклете, который раздаётся детям окончании трёх занятий. В процессе занятия ведущим помогает учащимся в поиске собственных ресурсов и даются необходимые пояснения.

- Начинай готовиться к экзаменам заранее, составь план подготовки на каждый день определи, что именно будешь изучать, не вообще немного позанимаюсь, а именно сегодня.

Помочь в определении «слабых мест» поможет «Правило трех карандашей».

Надо взять три цветных карандаша (маркера) и попробовать без помощи учебников и шпаргалок просмотреть части А и В тренировочных контрольно-измерительных материалов (КИМов).

Карандашом одного цвета, например зеленым, отметь вопросы, ответы на которые знаешь. Вторым цветом, например, синим, – вопросы, на которые можешь ответить с трудом, и не уверен, что ответы верные. И третьим цветом, красным, – вопросы, ответов на которые не знаешь совсем.

По соотношению цветов ты сможешь увидеть состояние подготовки к экзамену, а также выявить слабые места. После этого можно приступать к повторению. Начинать надо с вопросов, которые отмечены красным. Следует найти в учебнике тему того вопроса, с которым возникли сложности, и вновь изучить ее. И таким образом проработать все «красные» темы. После этого «неуд» на экзамене уже не грозит.

Далее пора браться за «синие» вопросы, и действовать по той же схеме. В оставшееся время можно повторить вопросы, которые были известны.

- Если трудно собраться и начать работать, начни с лёгкого материала.

Учить полезнее всего днём, а повторить вечером и утром, т.к. информация переходит в память на длительное хранение, во время сна.

- Правильно организуй пространство: поставь на стол предметы или картинки жёлтого и фиолетового цветов – они повышают интеллектуальную активность.

- Известно, что люди делятся на жаворонков и сов, их умственная продуктивность различна в различное время суток. Дело в том, что внутри каждого из нас есть биологические часы, по которым живёт не только человеческий организм, но и все живые организмы. В связи с этими биологическими ритмами в течение дня меняются пульс, работа эндокринной системы, соответственно настроение и активность человека. У жаворонков пик работоспособности приходится на первую половину дня (им необходимо ложиться не позже 11 вечера), у сов – на вторую, порой даже на ночные часы.

Постарайся понять, к какой категории относишься ты: жаворонок, голубь или сова. В зависимости от того занимайся преимущественно днём или вечером (днём занимаются все).

- Попробуй охарактеризовать себя – ты больше чувствуешь себя эффективным организатором, руководителем или исполнителем? Тебе проще самому организовать свой день и регулировать свои действия, или лучше получается, когда ты только выполняешь четкие указания других? Если ты более эффективен как исполнитель, то тебе очень поможет в самоорганизации руководство «со стороны». Договорись с кем-то, кто будет тебе формулировать задачи на день, и перед кем ты будешь отчитываться. Конечно, важнее уметь это делать самому, но в данном случае это всего лишь прием, который поможет тебе внутренне собраться и не отвлекаться на постороннее.

- Если награждать себя за своевременно, по плану выполненную значительную работу кусочком шоколада (только за это!) и полноценным отдыхом, то тебе будет все легче и легче. И то, и другое очень полезно в период сильного умственного и психического напряжения. А положительные подкрепления за преодоление очередного препятствия в виде решенной трудной задачи формируют привычку и нужное поведение.

- Занятия должны чередоваться с отдыхом – оптимальное распределение: 40 минут работы, 10 отдых.

Отдых может быть пассивным (приляг, расслабься, ощути внутри себя свой жизненный ресурс) и активным. Можно в это время сделать зарядку, принять душ, сделать небольшую физическую работу. Секрет отдыха не в количестве времени, а в переключении с одной деятельности на другую (в том числе и полное расслабление и переключение внимания).

*Что касается внимания, мы предлагаем подросткам воспользоваться своими способами переключения внимания, а потом обсуждаем насколько это удалось. Обычно они с удивлением отмечают, что продолжают думать о текущей ситуации. Тогда ведущий может попросить учащихся сосчитать количество панелей, лампочек, любых других деталей интерьера, а затем снова возвращается к обсуждению. Участники получают эффективный инструмент переключения внимания.*

7. Питание.

*В этом разделе ведущий обсуждает с детьми вред и пользу различных продуктов питания.*

*На первый слайд выводятся: фото с изображением жирной пищи, сладостей, кофе, газировки.*

Информация для ведущего:

Экзаменационный период – время умственных перегрузок. Диеты могут вызвать дополнительный стресс.

Стоит исключить тяжёлую, жирную пищу, т.к. после такой еды кровь приливает к желудочно-кишечному тракту и поскольку там начинается активная работа, усилия мозга сосредотачиваются на процессах пищеварения. По этой же причине нельзя совмещать еду с учёбой.

Не приучайте себя к кофеину – на следующий день может наступить раздражительность, нервозность, усталость.

Уменьшите потребление конфет, печенья и других продуктов с высоким содержанием сахара: не исключено, что сначала они дадут энергетический толчок, а потом организм начнёт вырабатывать в большом количестве инсулин, что приведёт к понижению уровня сахара и вызовет чувство голода.

*На второй слайд выводятся фотографии с изображением морепродуктов, овощей, сухофруктов:*

Морковь стимулирует обмен веществ в головном мозге, способствует облегчению процесса заучивания.

½ часть плода авокадо в день – хороший источник энергии для кратковременной памяти.

Креветки – содержат жирные кислоты, способствующие концентрации внимания.

Лук помогает при переутомлении и психической усталости.

Капуста избавляет от нервозности.

Вода: кто больше пьёт, тому легче сосредоточиться, проще усвоить новую информацию.

8. Эмоциональный настрой

Уолтер Рассел говорил «Если делать то, что вы ненавидите, в организме начинают вырабатываться токсины, в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления, или заболеваете. Вам нужно любить всё, что вы делаете. Или иначе, делайте то что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость: Делайте всё с радостью. Делайте всё самым лучшим из известных вам способов»

Упражнение «Экзамен это замечательно!»

*Ведущий предлагает участникам продолжить фразу «экзамен это замечательно, потому что...»*

По мере возникновения идей участники встают на стул и торжественно сообщают о своём открытии всему классу. Упражнение проходит весело и оставляет у подростков много позитивных впечатлений.

9. Рефлексия.

### **Занятие 3**

#### **Экзамен? - Без проблем!**

Цель: обучить элементам правильной самоорганизации в процессе подготовки к ГИА.

1. Приветствие ведущего.

Многие люди задумываются над вопросом, как справиться с тревогами и страхами, чтобы быть успешными в достижении целей. Кто – то сжимает зубы и идёт вперёд, кто – то пасует просто «прячет голову в песок», а кто – то находит свой способ, справиться препятствиями на пути к достижению цели.

Историческая справка.

*Истории из жизни известных людей – эффективный способ привлечь внимание старших подростков к новой информации. Ведущий рассказывает случай, который произошёл с Гейленом Литчфилдом - одним из самых преуспевающих американских*

*бизнесменов во время Великой Отечественной войны, и позволил бизнесмену создать уникальный метод борьбы с волнением.*

## 2. Метод Литчфилда. Практикум.

*Ведущий предлагает учащимся проверить эффективность метода американского бизнесмена на практике. Для этого необходимо разделить на три группы. Каждая группа получает карточку с обозначенной проблемой:*

- очень сильно волнуюсь, не могу справиться с тревогой и страхом;
- не знаю, как организовать оставшееся время для подготовки к экзамену;
- плохо знаю процедуру ГИА, не умею работать с КИМами.

Далее группы работают по схеме Литчфилда.

- О чем я сейчас беспокоюсь? – проблема обозначена в карточке
- Что я могу предпринять? - Это поиск ресурсов решения ситуации. Необходимо записать все идеи, при этом, постараться увидеть последствия каждой.
- Что я собираюсь сделать, чтобы решить проблему? – Выбор наиболее оптимальных решений.
- Когда я собираюсь начать выполнение намеченных действий? – Указать срок.

*Обсуждение полученных результатов с комментариями ведущего. Это упражнение является своеобразным индикатором качества работы учащихся на протяжении предыдущих встреч.*

## 3. Упражнение «Ладонка».

*Это упражнение - источник положительных эмоций, и логичное завершение работы по психологической подготовке к экзаменам. Важно предупредить участников о недопустимости оскорбительных надписей. Если появляется такое желание, то лучше вообще отказаться от работы или пропустить ладошку, которая вызывает неприятные эмоции.*

*Ведущий раздаёт участникам яркие листы формата А4 и предлагает обвести контур своей ладони. Далее работа ведётся по инструкции:*

- В центре ладони – написать свое имя;
- На большом пальце – положительную ассоциацию на слово «экзамен»;
- На указательном пальце – свое главное положительное качество, которое поможет успешно сдать экзамены;
- На среднем пальце – фразу, которая придает уверенности в себе (например, «У меня все получится!», «Я верю в себя!»);
- На безымянном и мизинце – внешние ресурсы (по одному на пальце): кто или что помогут успешно сдать экзамены.

Далее листы с ладошками передаются по кругу (пока лист не вернется автору), и одноклассники вокруг ладони пишут свои позитивные пожелания, связанные со сдачей экзаменов.

## 4. Рефлексия.

В конце работы ведущий вручает подросткам буклеты «Ни пуха, ни пера!» и дополнительные карточки – схемы Литчфилда для индивидуальной работы дома.

## ДЕНЬ «Х»

Перед смертью не надышишься. Это выражение актуально сейчас как никогда. Поэтому за день до экзамена перескажи те темы которые знаешь хуже всего.

Выспись.

Завтрак перед экзаменом: печёная рыба, кофе с шоколадом.

Возьми воду и шоколадку с собой.

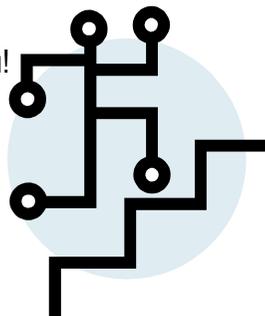
Не принимай валерьянку! Может снизить внимание и память!

Приходи на экзамен в назначенное время! Ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.

Перед входом в кабинет скажи себе «Я спокоен. Я совершенно спокоен». Смело входи в аудиторию, с уверенностью, что всё получится.

Выполни известное тебе дыхательное упражнение для снятия напряжения.

Начинай работать! Удачи! Всё получится!



*Делайте всё с радостью.*

*Делайте всё самым лучшим из известных вам способов*

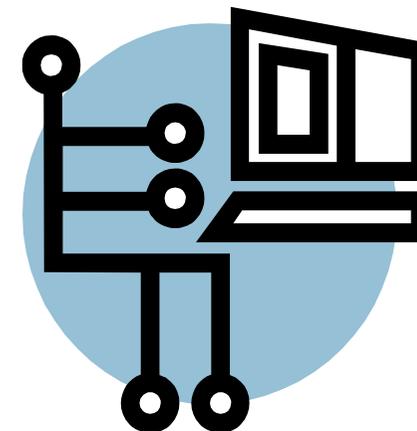
## ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

1. Будь внимателен. От того, насколько внимательно ты запомнишь правила заполнения бланков, зависит количество ответов, засчитанных, как верные.
2. Читай задания до конца. Спешка не должна привести к тому, что ты стараешься понять задание по первым трём словам и достраиваешь концовку в своём воображении. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды, убедись, что правильно понял то, что от тебя требуется.
3. Начни с лёгкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых не сомневаешься. Тогда ты успокоишься, войдёшь в рабочий ритм.
4. Исключай! Многие задания можно легче решить методом исключения. Убирая заведомо неподходящие ответы.
5. Рассчитай время так, чтобы 2/3 отведённого времени пройтись по доступным тебе заданиям, а затем вернуться к сложным.
6. Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой—то ответ другим, то доверься интуиции.
7. Обязательно ставь время для проверки.

Адрес: ул. Кесаева, 31

Составитель: педагог – психолог МКОУ СОШ№2 г.Дигора  
Кесаева Эльма Багратовна

«Ни пуха, ни пера!»  
или  
«Экзамен? - Без проблем!»



## Тренинговое занятие для учащихся 9 и 11-х классов по подготовке к сдаче выпускных экзаменов «Лицом к лицу с экзаменом»

### Пояснительная записка

В последние годы экзамены в школе стали обычным делом, они начинаются чуть ли не с начальных классов и заканчиваются эпопеей выпускных, а теперь еще и единых государственных экзаменов.

Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся. А с введением Государственной итоговой аттестации (ГИА) и Единого государственного экзамена (ЕГЭ) ситуация только усугубилась. И для этого существует целый ряд причин:

- экзамен — это своеобразная критическая ситуация, которая определяет положение обучающегося в школе и его дальнейшую судьбу;

- подготовка к экзамену связана с большим напряжением организма: интенсивная умственная деятельность, повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания;

- школьник и в повседневной жизни нередко испытывает определенный прессинг, психологическое давление со стороны школы и родителей («До конца урока осталось 15 минут, после звонка работы не принимаю!», «Смотри, не подведи нас!» или «Мы в твои годы...»), а в период сдачи экзаменов, это давление только усиливается. Стремясь соответствовать ожиданиям взрослых, школьник находится в постоянном опасении оказаться неуспешным;

- отсутствие на ЕГЭ и ГИА знакомых педагогов, поддержки и привычности ситуации, ощущение одиночества и незащищенности только усиливают стрессовое состояние выпускника, обусловленное самой ситуацией экзамена.

Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно (уменьшить интенсивность подготовки, изменить процедуру проведения экзамена и пр.), однако возможно воздействовать на самый важный аспект — личность выпускника. Исследования показывают, что в большей части случаев экзаменационный стресс инициируется самим обучающимся, так как именно он приписывает многим факторам экзаменационной ситуации стрессогенный характер. Он реагирует на школьные экзамены в соответствии со своей интерпретацией внешних стимулов.

Преимуществом данного занятия является широта его использования:

- его можно провести как в группе 10–12 человек, так и с целым классом - порядка 25 человек;

- это может быть и одно из занятий в рамках целостного тренинга, и самостоятельное мероприятие;

- по времени его можно провести как за один урок (40–45 минут), так и за 1,5 часа;

- его можно проводить с обучающимися различных классов — от 7-го (например, в преддверии отборочных мероприятий в лицейские или профильные классы) до 9, 11-го класса (перед выпускными экзаменами).

### Тренинговое занятие для учащихся 9, 11 классов «Лицом к лицу с экзаменом»

**Цель:** профилактика негативных эмоциональных переживаний учащихся, связанных с ситуацией подготовки и сдачи экзаменов.

**Задачи:**

- 1.Повышение сопротивления к стрессу;
- 2.Развитие уверенности и повышение самооценки учащихся;
- 3.Обучение приемам саморегуляции, снятие эмоционального напряжения;
- 4.Формирование объективного отношения к экзаменам.

## Ход занятия

### 1.Подготовительный этап.

**Вступительное слово:** Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня, когда требования к сдаче экзаменов стали более жёсткими, вопрос о психологической безопасности выпускника стал наиболее актуальным. Это тренинговое занятие одно из тех занятий, которые необходимо проводить с обучающимися в период подготовки к экзаменам. На занятии предлагаю Вам побыть в роли учащихся.

**Психолог:** Правильно ли мне сказали, что подготовка к экзаменам уже началась? (Ответы участников: согласие, да, давно началась)

**Психолог:** Экзамен даже для хорошо подготовленного человека – всегда испытание сил и умений, знаний и находчивости. Обратимся к словарю. Что говорит нам об экзамене всезнающий Даль? «Экзамен – испытанье;... » С.И.Ожегов в «Толковом словаре» уточняет «Экзамен – проверочное испытание по какому-то учебному предмету. Тягостное переживание, несчастье». Соответственно, экзамен является источником стресса, как и любое переживание или несчастье, поэтому важным компонентом в подготовке к экзаменам является психологическая подготовка, к сожалению многие не придают этому компоненту значение. Сегодня у нас с вами первое занятие по психологической подготовке к экзаменам, занятия будут проходить 1раз в неделю в течение 2-х месяцев. Надеюсь знания, полученные на занятии, помогут вам более успешно пройти все испытания. Все занятия будут проходить в тренинговой форме. Напомню **правила работы на тренинговом занятии:**

- \*Доверительный стиль общения
- \*Активное участие в происходящем
- \*Общение по принципу «Здесь и теперь»
- \*Уважение к говорящему.

А для начала давайте поприветствуем друг друга.

#### **Упражнение №1 «ИГРА – ПРИВЕТСТВИЕ»**

*Инструкция.* Предлагаю вам рассчитаться на первый, второй. Первые номера образуют внутренний круг, вторые - внешний. Первые номера остаются на месте – вторые передвигаются вокруг первого круга по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит слова – приветствие и выполняет соответствующие действия.

СЛОВА. Здравствуй, друг! - Здравуемся за руку.

Как ты тут! - Хлопаем по плечу друг друга.

Где ты был? - Дергаем за ушко друг друга.

Я скучал! - Кладем руки себе на сердце.

Ты пришел! - Разводим руками в стороны.

Хорошо! - Обнимаемся.

Участники выполняют упражнение.

**Психолог:** Как ваше настроение? Получилось поздороваться. Хорошо!

(Обмен впечатлениями)

**Психолог:** Хочется узнать ваше мнение об экзаменах.

#### **Упражнение №2 «ОТКРОВЕННО, ГОВОРЯ...»**

*Инструкция.* Каждый участник получает листочек, на котором написано начало предложения. Ваша задача, не задумываясь, продолжить предложение.

- 1.Откровенно говоря, когда я думаю об экзаменах.....
2. Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам.....
3. Откровенно говоря, самое страшное на экзамене.....
- 4.Откровенно говоря, когда я волнуюсь.....
- 5.Откровенно говоря, процедура заполнения бланков для меня.....
- 6.Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями.....
- 7.Откровенно говоря, я надеюсь.....
- 8.Откровенно говоря, мои знания и способности.....

9. Откровенно говоря, мои результаты сдачи экзаменов.....
10. Откровенно говоря, когда я ошибаюсь при заполнении бланков.....
11. Откровенно говоря, когда я не знаю как отменить ошибку.....
12. Откровенно говоря, моя память.....
13. Откровенно говоря, мое внимание.....

**Психолог:** Продолжив предложение, вы высказали своё мнение об экзамене, о своих чувствах, мыслях о процедуре сдачи ГИА. Продолжим.

### **Упражнение №3 «ШКАЛА СОГЛАСИЯ»**

*Инструкция.* У нас здесь обозначено 2 полюса:

полюс «СОГЛАСИЯ» - у окна, полюс «НЕСОГЛАСИЯ» - у двери. Я читаю утверждение и прошу занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с этим утверждением.

Варианты утверждений:

1. Я много знаю о процедуре проведения экзаменов.
2. Экзамены предоставляют школьникам новые возможности.
3. Сдать экзамены мне не по силам.
4. Я смогу правильно распределить время и силы во время экзаменов.
5. Считаю, что результаты экзаменов важны для моего будущего
6. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене
7. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации
8. Чувствую, что сдать экзамен мне под силу
9. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене
10. Я понимаю, какие качества могут мне помочь при сдаче экзаменов
11. Думаю, что у экзаменов есть свои преимущества
12. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий
13. Я хорошо представляю, как проходит экзамен.

**Психолог:** Выполнение этих упражнений помогло нам осознать, что экзамен – это неизбежность и выявить 3 основные трудности, с которыми сталкиваются при подготовке и сдаче экзаменов: **1-я трудность - когнитивная, 2-я – личностная, 3-я – процессуальная**

### **Мини-информация:**

**Когнитивные трудности** – это трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе экзамена, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Успешность в выполнении заданий обеспечивают хорошая переключаемость внимания и оперативная память, мышление.

**Личностные трудности** – обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Каждый из нас к ситуации экзамена относится по-разному, она так же усложняется еще и тем, что обычно сдавая экзамен человек тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение мешает сосредоточиться, снижает внимательность, Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют простые психологические способы, чтобы справиться с тревогой в ситуации экзамена. Сегодня мы познакомимся с некоторыми из них.

**Процессуальные трудности** – это трудности, связанные с процессом заполнения бланков.

Для преодоления когнитивных трудностей предлагаю выполнить несколько упражнений

### **Упражнение №4 ЭКСПЕРИМЕНТ»**

*Инструкция.* Каждый участник получает карточку на которой написан, на первый взгляд, хаотичный набор букв. Вам необходимо за 30 секунд прочитать 3 последовательных предложения.

**ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;**

НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГ  
оРеБЕНОКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

НаК ОнецПОСЛЫШАЛСяТопОтБегУщиХ ног.

**Психолог:** Сразу ли вы справились с заданием? Уложились ли вы по времени? От чего зависело выполнение задания? Те, кому удалось сосредоточиться, переключиться с одного вида деятельности на другой были более успешны.

К экзамену вам придется запоминать множество текстового материала. Попробуем с помощью следующего упражнения поработать над своей памятью.

#### **УПРАЖНЕНИЕ №4 «ЧЕМОДАН НА ПАМЯТЬ»**

*Инструкция.* Каждому из вас предстоит повторить фразу: «Бабушка укладывала чемодан и положила туда.....» при этом вы называете предмет, который положил предыдущий участник и добавляете в чемодан что-то свое.

*(Участники выполняют упражнение)*

**Психолог:** Может у кого-то из вас есть свои приемы запоминания, приемы для развития памяти, которыми вы пользуетесь, поделитесь с нами.

Кто из вас знает и пользуется методом повторения (основные принципы) И.А.Корсакова?

- 1 день – 2 повторения
- 2 день – 1 повторение
- 3 день – без повторений
- 4 день – 1 повторение
- 5 день – без повторений
- 6 день – без повторений
- 7 день – 1 повторение

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.

Хорошая память дает возможность хорошему развитию мышления. Но очень важно и уметь подчиняться инструкциям и указаниям, попробуем убедиться в этом.

#### **Упражнение №5 «ТЕКСТ С ПОДТЕКСТОМ»**

*Инструкция .* Для выполнения этого упражнения вам необходимо на предложенных листочках в течение 3-х минут пройти написанный текст. Задания выполняется строго индивидуально, вы не можете совещаться с кем-то, давать советы. По истечению 3-х минут мы обсудим его.

*(Участники выполняют задание)*

**Психолог:** В чем, на ваш взгляд, смысл упражнения? (очень важно при сдаче экзаменов читать инструкцию полностью и четко ее выполнять).

**Психолог:** Известно, если нарушается гармоничная работа левого и правого полушарий, если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней.

Мы знаем, что правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое и управляет левой половиной тела. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое и управляет правой половиной тела.

А эффективная умственная работа складывается из деятельности двух полушарий мозга. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

С помощью специально подобранных упражнений мы можем активизировать работу правого и левого полушарий.

1. **Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от мизинца к указательному

- пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
2. **Вперёд - в сторону - назад.** Вначале работает правая рука и левая нога. Вместе с инструкцией выполняем следующие движения: правая рука и левая нога двигаются вперёд, в сторону, назад; потом наоборот: работает левая рука и правая нога.
  3. **Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6 – 8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.
  4. **Ухо – нос.**левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».
  5. **Упражнение «Чайничек»**
  6. **Упражнение «Перекрестный шаг».** Имитируем ходьбу на месте. Соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой.
  7. Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно; темный на светлом фоне или наоборот.

**Психолог:** Задействованы оба полушария: левое следит за последовательностью словесной инструкции, а правое – за образными ассоциациями.

После того как мы активизировали левое и правое полушария, давайте потренируемся в гибкости мышления.

#### **Упражнение «Перевертыши»**

Вам предлагается название фильма или пословицы в перевернутом виде, а вы нам озвучиваете правильное название. Например, перевертыш "Василий Иванович остается на работе" представляет собой название фильма "Иван Васильевич меняет профессию", «Когда леди покидает автомобиль, скорость автомобиля увеличивается» - «Баба с возу - кобыле легче». На обдумывание вам даётся 1 минута. Кто хочет начать (ответы участников)

Задания:

- 1) Грустные девчонки ("Весёлые ребята").
- 2) Холодные ноги ("Горячие головы").
- 3) Не бойся велосипеда ("Берегись автомобиля").
- 4) Костяная нога ("Бриллиантовая рука").
- 5) В симфоническом оркестре не только мальчики ("В джазе только девушки").
- 6) 71 час осени ("17 мгновений весны").
- 7) Ручной кактус ("Дикая орхидея").
- 8) Земной мир ("Звёздные войны").
- 9) В Лондоне любят заплаканные лица ("Москва слезам не верит").
- 10) На авеню всегда светло ("Улица разбитых фонарей").
- 11) Бедные иногда смеются ("Богатые тоже плачут").
- 12) Летний помидор ("Зимняя вишня")
- 13) В нижних конечностях истина отсутствует («В ногах правды нет»)
- 14) Преждевременно делить ещё не полученное добро («Делить шкуру не убитого медведя»)
- 15) Центральный орган кровообращения не подчиняется распоряжению (Сердцу не прикажешь)

16) Беднейшие слои населения вынуждены мыслить нестандартно (« Голь на выдумку хитра»)

17) Домашнему млекопитающему доподлинно известен хозяин проглоченного им продукта животноводства («Знает кошка чьё мясо съела»)

### **Поработаем с личной составляющей**

**Психолог:** Каждому из нас знакомо чувство тревожности или, так называемое тревожное состояние. Оно оказывает очень негативное воздействие на личностное развитие. Большинство из нас уже настолько привыкли к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Давайте поучимся справляться с тревогой, напряжением, используя методы мышечной релаксации. Расслабиться можно с помощью напряжения мышц.

### **Упражнение «Лимон»**

Инструкция: Сядьте поудобнее. Представьте, что у вас в каждой руке лимон. Сожмите лимон в руках так, чтобы из него потёк сок. Сожмите ещё крепче, с максимальным усилием. Задержитесь в таком положении. Теперь свободно стряхните руки, как плётки. Повторите упражнение несколько раз. Закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кистях. Что вы ощущаете? (тепло, жжение, тяжесть, покалывание, спать захотелось...)

Попеременно напрягая и расслабляя любую группу мышц, мы можем снять напряжение.

**Психолог:** Ещё я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств и мыслей.

### **Упражнение «Стряхни»**

Инструкция: Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. 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.

При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе — слетает с вас как с гуся вода, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее.

Простой, но достаточно эффективный способ – **самовнушение**.

Самовнушение – это внушение себе определенных мыслей, связанных с ним состояний. Чтобы самовнушение было эффективным, нужно использовать **позитивные утверждения**) — это убеждающие высказывания, содержащие вербальную формулу, при многократном повторении закрепляющую в подсознании человека установку на положительные перемены в его жизни. Это положительный аутотренинг, направленный на то, чтобы почувствовать себя здоровым, успешным, свободным и т.д.

Если исходить из того, что все что нам дано, дано во благо, значит во всем необходимо находить положительную сторону.

Для правильного составления позитивных утверждений обязательно учитывайте следующие условия:

1. Позитивное утверждение должно обозначать **свершившийся факт**. Не используйте в ваших утверждениях слова «хочу», «буду» и т.п. Например, нужно говорить – не «Я буду здоровой», а «Я здорова».
2. Направленность утверждений должна быть на самого себя.
3. **Исключайте частицу «не»**. Например, выражение «Я не толстая», следует заменить на такое: «У меня стройная и красивая фигура».

Давайте с вами потренируемся. Предлагаю по очереди произнести вслух любое позитивное утверждение, касающееся вас (психолог помогает). В конце упражнения раздаются памятки с примерами позитивных утверждений.

### **Позитивные утверждения**

Моя учеба доставляет мне радость  
Мне легко учиться  
Я справлюсь с учебой, все получится хорошо  
Я внимателен, мысли сосредоточены  
Мне работается (пишется, читается легко)  
У меня много друзей!  
Я полезна и нужна!  
Я полна хороших идей!  
Я очень умная!  
У меня выдающиеся творческие способности!  
Я могу сделать все, к чему приложу мозги!  
Я уверена в себе – я справлюсь!  
Я верю в себя!  
Мне всегда и во всем везет!  
Я счастлива!  
Я всегда делаю правильный выбор!  
Со мной всегда случается только хорошее!  
Люди рады видеть меня!  
Я люблю свою жизнь, и она очень интересная!  
Я всегда стараюсь!  
Я уникальная и особенная!  
Я здоровая и сильная!  
Я в отличной форме!  
Я чувствую себя великолепно!  
Я спокойна и расслаблена!  
Я люблю себя и свою жизнь!  
Я самая обаятельная и привлекательная!  
Каждый день во всех отношениях я становлюсь все лучше и лучше!  
Я сама себе добрый друг!  
Я талантливая и способная!  
Я горжусь своими достижениями!  
Я верю только в лучшее!  
У меня всегда есть выбор!  
Мои мечты сбываются!

**Психолог:** Позитивные утверждения "чистят" мышление, подготавливают нас к удивительным переменам в ближайшем будущем и притягивают их в нашу судьбу, как только мы к этому готовы. Стоит изменить свое мышление и жизнь соответствующим образом отвечает на эти изменения.

Завершающее пожелание: **Думайте только о хорошем, и у вас все получится!**

**Психолог:** умение ориентироваться в стрессовой ситуации, потренировать внимание и снять напряжение поможет

#### **Упражнение «Колпак»**

**Психолог:** 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. 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.

**Психолог:** можно похвалить себя тем, кто сумел сделать минимальное количество ошибок.

**Психолог:** изменилось ваше самочувствие после выполнения задания? Удалось ли расслабиться? Может одному из вас подойдёт мышечное расслабление, а кому – **то умение позитивно мыслить.**

**Заключительный этап.**

И в завершение нашего занятия предлагаю высказаться, продолжив предложение: **«Хочу пожелать себе...»**

**Упражнение «Передача уверенности в успехе»**

Успех в работе во многом зависит от вашего настроения и веры друг в друга. Давайте приободрим друг друга следующим образом. По очереди посмотрите на своего соседа справа, назовите его по имени вслух и мысленно скажите «Я верю в тебя». Передайте эту веру через дружеское похлопывание по плечу. А теперь давайте повторим упражнение в обратную сторону (слева направо).

Цель: овладеть способами взаимоподдержки, обеспечить позитивные изменения самочувствия.

Одним из положительных моментов участия в фестивале является получение поддержки друг друга и позитивной энергии.

Наше занятие завершается и мне бы хотелось, чтобы вы ушли, зарядив друг друга положительной энергией, почувствовали бы поддержку коллег.

Для этого выполним следующее **упражнение «Энергизатор»**

Встаньте парами в две шеренги, лицом друг к другу. Каждый по очереди, начиная с первого участника, проходит через шеренги. Каждая пара касается плеча или руки проходящего, тихо (на ушко) говорит ему пожелание одновременно.

Давайте образуем круг и изобразим салют в нашу честь. Громко хлопаем снизу вверх.

Приложение

- 1.Откровенно говоря, когда я думаю об экзаменах...
2. Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...
3. Откровенно говоря, самое страшное на экзамене...
- 4.Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- 5.Откровенно говоря, процедура заполнения бланков для меня...
- 6.Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...
- 7.Откровенно говоря, я надеюсь.....
- 8.Откровенно говоря, мои знания и способности...
- 9.Откровенно говоря, мои результаты сдачи экзаменов...
- 10.Откровенно говоря, когда я ошибаюсь при заполнении бланков.....
11. Откровенно говоря, когда я не знаю как отменить ошибку...
- 12 .Откровенно говоря, моя память.....
- 13 .Откровенно говоря, мое внимание.....

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать 3 последовательных отрывка.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперь  
ВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОП  
аСНОемЕсТОНаКОНецПОСЛЫШАЛСяТопОтБегУщиХ ног.

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать 3 последовательных отрывка.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперь  
ВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОП  
аСНОемЕсТОНаКОНецПОСЛЫШАЛСяТопОтБегУщиХ ног.

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать 3 последовательных отрывка.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперь  
ВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОП  
аСНОемЕсТОНаКОНецПОСЛЫШАЛСяТопОтБегУщиХ ног.

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать 3 последовательных отрывка.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперь  
ВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОП  
аСНОемЕсТОНаКОНецПОСЛЫШАЛСяТопОтБегУщиХ ног.

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать 3 последовательных отрывка.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперь  
ВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОП  
аСНОемЕсТОНаКОНецПОСЛЫШАЛСяТопОтБегУщиХ ног.

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать 3 последовательных отрывка.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперь  
ВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОП  
аСНОемЕсТОНаКОНецПОСЛЫШАЛСяТопОтБегУщиХ ног.

1. Грустные девчонки
2. Холодные ноги
3. Не бойся велосипеда
4. Костяная нога
5. В симфоническом оркестре не только мальчики
6. 71 час осени
7. Ручной кактус
8. Земной мир
9. В Лондоне любят заплаканные лица
10. На авеню всегда светло
11. Бедные иногда смеются
12. Летний помидор
13. В нижних конечностях истина отсутствует
14. Преждевременно делить ещё не полученное добро
15. Центральный орган кровообращения не подчиняется распоряжению
16. Беднейшие слои населения вынуждены мыслить нестандартно
17. Домашнему млекопитающему доподлинно известен хозяин проглоченного им продукта животноводства

## **Программа занятий по формированию психологической готовности учащихся к прохождению ГИА**

Актуальность психологической подготовки к ГИА трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ГИА как форма экзамена появились сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Под психологической готовностью к прохождению ГИА подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача экзаменов.

Нужно учитывать, что в современной школе проводить длительные занятия со старшеклассниками часто бывает невозможно по ряду причин. Учащиеся посещают курсы подготовки в институт, элективные занятия для подготовки к определенному предмету (в рамках школьной программы) и т. д. Поэтому данный курс является ускоренной комплексной программой занятий по подготовке учащихся 9-х классов к ГИА с элементами психологического тренинга.

Программа разработана на основе программы занятий по подготовке учащихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Е.В. Гуськовой и Г.Н. Будневич, программы "Путь к успеху" Н. Стебенева, Н. Королевой.

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

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

### **ЗАНЯТИЕ 1**

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 — королева или король, а наша аудитория — твоё 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 своём 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.

Правила

Не опаздывать

Не перебивать

Не оценивать

Возможность помолчать

Конфиденциальность

Активность

Работа от начала до конца

Правило поднятой руки («один в эфире»)

Правило «Стоп»

## 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 с 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

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

— Если очень трудно собраться 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.

#### **Упражнения для тренировки памяти**

##### Упражнение «Утро»

Упражнение направлено на тренировку эмоциональной памяти, способности контролировать эмоциональные реакции, спонтанное проявление чувств.

*Инструкция:* Выберите утром 10 минут покоя. Продумайте порядок своих дел в течение дня. При этом отвечайте на такие задаваемые себе вопросы:

- Предполагаю, что наступающий день пройдет нормально. Смогу ли я выполнить все, что запланировано? Если нет, то, какие дела необходимо выполнить в первую очередь, какие дела наиболее важны, а что можно не делать?

- Какие неприятные ситуации ожидают меня? Неизбежны ли они? Если да, то, как я собираюсь вести себя в неприятной ситуации?

- Какие радости меня ожидают сегодня? Если никаких радостей не предвидятся, то, что я могу сделать с удовольствием, с охотой? Могу ли я это себе позволить сегодня?

- Обдумывание предстоящего дня заканчивается тем, что можно вспомнить несколько строк любимого стихотворения, любимой песенки, приятные переживания, комплименты в свой адрес и т.п.

Главное в этом упражнении – убежденность в том, что все зависит от Вас, от Вашей воли и решительности».

##### Упражнение «Вечерний взгляд назад»

Упражнение направлено на тренировку долговременной памяти и обеспечение эмоционального равновесия.

*Инструкция:* Вечером, перед сном вспомните весь прошедший день: от подъема до настоящей минуты. Этот обзор должен быть образным и протекать перед глазами, как фильм. Важно при этом оставаться наблюдателем дневных событий и самого себя. Вы видите себя читающим учебник, разговаривающим с друзьями по телефону, отвечающим на вопросы родителей и т.п. При этом воспоминания о событиях должны идти по порядку.

Главная установка в этом упражнении – отделение самого себя от себя, а также от окружающих людей, вещей. Взгляд на себя как на постороннего участника событий.

## ЗАНЯТИЕ 2

### 1. 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:

Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.

Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.

Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.

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.

### 2. 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.

3. 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?

4. 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, вдохновенья?

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.

5. Упражнение «Итоги дня»

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

Время: 10 минут.

Инструкция: Сядьте удобнее. Сейчас мы с вами поиграем в игру «Паутина», будем 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 3**

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, большая шкатулка, 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 шкатулку. 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.

#### **ЗАНЯТИЕ 4.**

1. 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

ЛОБХВАТИМОЮШЕЮНОКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ

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 развить самообладание?

2. 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 надышишься». 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!

3. 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?

4. 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.

## **ЗАНЯТИЕ 5.**

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, устанавливая 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                       | “+”<br>“_”<br>“?” | 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                 |  |  |
| Завишу 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 в розовом свете. Это не так уж плохо, но до определенного предела.

3–6 баллов. 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.

## ЗАНЯТИЕ 6.

1. 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-психологического 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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 «Аааааа»

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 «Ииииии»

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 «Ииииии». 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», «Ииииии», «Оооооо» или «Уууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.

Анализ:

Расскажите о вашем состоянии.

### 5. 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?

## ЗАНЯТИЕ 7

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?

2. Анкета «Подготовка к экзаменам.

3. 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, умиривайте 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?

### **ЗАНЯТИЕ 8.**

#### 1. 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.

## 2. 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 разделить 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.

## 3. 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.

## 4. 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?

5. 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 9.**

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 выражать 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. 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 раздаю 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.

## **ЗАНЯТИЕ 10.**

1. 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.

2. Упражнение «Испорченный телефон»

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

Время: 10 минут.

Инструкция: Вам необходимо разделить 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?

### 3. 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.

### 4. 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

### **Литература**

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб., 2005.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М., 2003.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб., 2004.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб., 2004.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб., 2002. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб., 2006.
6. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб., 2005.

## Тренинговые занятия «Как управлять негативными эмоциями»

Цель: познакомить учащихся с эффективными приемами саморегуляции эмоциональных состояний.

Время проведения: 45 минут.

Количество участников: 10-15 человек.

Методы: мини-лекция, дискуссия, психофизиологические упражнения.

### Ход занятия

#### 1. Приветствие.

Каждый участник приветствует других любыми словами или жестами. Остальные – повторяют эти слова приветствия или копируют жест, возвращая тем самым приветствие его владельцу.

#### 2. Разминка

Упражнение "Следствие вели..."

Участвуют все присутствующие. Ведущий называет исходную ситуацию и спрашивает первого участника, почему это хорошо. Первый участник отвечает. Ведущий спрашивает второго участника, почему то, что сказал первый участник, плохо и т.д. (чередую плохие и хорошие следствия)

Например, исходная ситуация: "Промочить ноги"

#### 3. Мини-лекция: "Как управлять своими эмоциями"

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

Можно разрядить свои эмоции, поговорив с теми людьми, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

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

А сейчас мы 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 "Ааааа". 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?

#### 4. Упражнение "Страхни".

Учащимся сообщается: "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 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.

После проведения упражнения – обсуждение самочувствия.

#### 5. Упражнение "Снежки"

Рабочее пространство комнаты делится на 2 равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись "на первый – второй". Газетные листы надо скомкать в "снежки". По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала "Стоп" окажется меньше снежков.

#### 6. Подведение итогов занятия

Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

### Литература

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб., 2004.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб., 2004.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб., 2002.
6. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб., 2006.
7. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб., 2005.
8. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб., 2003.
9. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб., 2006.

## Психологическое занятие с элементами тренинга «Как справиться со стрессом во время экзамена?»

**Цель:** Познакомить выпускников с основными способами снижения тревоги во время экзаменов.

**Задачи:**

1. Информирование учащихся о способах саморегуляции;
2. Применение способов регуляции своего состояния.

**Форма проведения:** психологическое занятие с элементами тренинга.

**Необходимые материалы:** мячик.

**Продолжительность:** 40-45 минут.

Ход занятия

### 1. Разогрев

Добрый день! Я рада нашей встрече, мне очень приятно видеть ваши добрые лица. Сядьте удобней, мы начинаем.

*Упражнение «Незаконченные предложения»*

У меня в руках мяч, я буду бросать вам его по очереди, того, у кого окажется мячик, я попрошу продолжить фразу «Экзамен для меня – это...» (1 круг), «Для меня самое трудное на экзамене...» (2 круг), после ответа вы передаёте мячик следующему участнику.

*Участники выполняют задание.*

Отлично, мячик вернулся ко мне. Каждый из вас сказал то, что чувствует. Некоторые ответы совпадали, а в некоторых случаях ваши мнения разошлись. Но важно, что вы сказали о своих переживаниях.

### 2. Основная часть

Ситуация экзамена, непростая, не только в проверке знаний и организации, но и в психоэмоциональном настрое, состоянии. Человек, которому предстоит сдавать экзамены, тревожится, боится, беспокоится. Всё это снижает его внимательность, мешает сосредоточиться на материале. Это стресс. А вы подвержены стрессу?

*Ответы участников.*

Каждый человек в той или иной степени подвержен стрессу. Только одни могут управлять своими внутренними ресурсами, а другие нет. Но всё поддается сознательному регулированию. Примером тому могут быть йоги, не беспокойтесь нам с вами не нужно ими быть. Но некоторые приёмы мы всё же с вами от них позаимствуем. Существуют простые психологические способы и приёмы, которые помогут вам справиться с волнением, тревогой и беспокойством во время подготовки и сдачи экзаменов. А какие способы знаете вы?

*Ответы участников.*

Конечно, самый простой и эффективный способ – это *аутотренинг*. Он помогает человеку создать определённый психологический настрой, добиться спокойствия и уверенности. Он работает на уровне подсознания. Но и у него есть свои *правила*.

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Запрещается употребление частицы «не», слов «постараюсь», «буду стараться» и т.д.

2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени.

Давайте попробуем составить фразу для аутотренинга. Например, «**У меня всё хорошо. Я уверен и спокоен. Я сосредоточен. Я знаю весь материал.**»

*Участники выполняют упражнение.*

Состояние тревоги (стрессовое) обычно связано с мышечными зажимами. Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Иногда, для того, чтобы успокоиться, необходимо просто расслабиться. Такой способ называется релаксация. Можно проводить как мышечную, так и дыхательную релаксацию.

Существует поговорка «Клин клином вышибают», и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

*Упражнение «Лимон».*

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Следующее упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу, или сидя на стуле. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

Ещё одно упражнение, которое, я уверена, вы делаете довольно часто. Упражнение "Гора с плеч" выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

*Участники выполняют упражнение.*

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20-30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

*Участники выполняют упражнение.*

Какие ощущения возникли после упражнений?

*Ответы участников.*

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Вдох состоит из трёх фаз: вдох-пауза-выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно увеличить время на все 3 фазы. Начните с 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, справиться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза.

*Участники выполняют упражнение.*

Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость.

То есть, изменяя ритмику дыхания можно из расслабленного спокойного состояния перейти в более активное, бодрое.

Наиболее простой способ, и вы с ним знакомы, это дыхание на счёт. Примите удобную позу, сосредоточьтесь на своём дыхании. На четыре счёта делаем вдох, на четыре счёта – выдох. Открывайте глаза. Какие ощущения возникли сейчас?

*Ответы участников.*

Есть ещё один способ, который поможет справиться с тревогой и стрессом – медитация. **Медитация** – это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние поможет обрести равновесие и покой.

Выберите любой, из имеющихся на столе, предмет (ручка, часы, пенал, резинка...) и положите его перед собой. Попробуйте в течение 3 минут удерживать своё внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, старайтесь не отвлекаться ни на что. Как изменилось ваше состояние?

*Ответы участников.*

### **3. Рефлексия**

Мы с вами попробовали на себе некоторые способы снятия тревоги и стресса. Скажите, какой способ вам понравился больше, и какой подходит именно вам?

Я благодарю вас за участие и желаю оставаться спокойными и уверенными в себе, в любой ситуации. Удачи!

### **Литература**

1. Гришанова О.С., Павлова М.А. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности. – Волгоград: Учитель, 2012.
2. Кадашников Н.Ю., Илларионова Т.Ф. Как подготовить ребёнка к экзамену: тренинги, тесты, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2010.
3. Королева Н., Стебенева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху» // Школьный психолог. – 2003. - № 29.
4. Павлова М.А. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. – Волгоград, 2012.
5. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М., 2009.

## Тренинговое занятие «Приемы саморегуляции психоэмоционального состояния»

Цель: способствовать формированию уверенной в себе личности, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и своё поведение, осознающей свою ответственность.

Задачи:

1. Информирование о процедуре ГИА.
2. Формирование представлений о конструктивных способах решения проблем, методах саморегуляции.
3. Формирование и отработка поведенческих навыков ответственного отношения к своему решению.

Целевая группа: учащиеся 9, 11 классов.

Ход занятия

### 1. Разминка "Домино". Психологический настрой на занятие.

**Цель:** разогреть участников и обеспечить "введение в тему"; создать в группе атмосферу открытости; позволить участникам откровенно говорить о себе; показать, что в группе между участниками существуют как различия, так и сходства.

#### **Правила:**

Первый участник игры (желательно ведущий) становится в центр и называет две свои характеристики: «С одной стороны, я имею сестру, с другой - люблю конфеты». Участник, который тоже имеет сестру или любит конфеты, подходит к 1-му участнику и берет его за руку, говоря, например: «С одной стороны, я люблю конфеты, с другой стороны, у меня есть кот». Или «С одной стороны, я готовлюсь к ЕГЭ, с другой стороны, у меня есть некоторые переживания по этому поводу». Игра продолжается, пока все участники не станут частью домино.

#### **Вопросы для обсуждения:**

Что участники чувствовали, пока ждали, что к ним кто-нибудь «прицепится»? Старались ли они назвать самые распространенные характеристики или, наоборот, им хотелось чем-то выделиться? Что нового они узнали друг о друге? Что они чувствовали, когда узнали, что кто-то в группе похож на них? Что они чувствовали, когда узнали, что кто-то на них не похож? Хорошо или плохо, что в группе есть столько разных людей? Почему? Если в домино обсуждалась тема занятия, сразу можно выявить схожие переживания и проблемы и далее точно их проработать.

### 2. 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:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЮ  
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕ  
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКАВБеЗОПасНОемЕсТо;  
наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

#### **Вопросы для обсуждения:**

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

**3. Мини-лекция.** Причины возникновения тревожного состояния во время подготовки к ЕГЭ.

*Восточная притча.* Как-то ученики спросили Учителя следующую ситуацию – он находится на краю обрыва, а внизу за спиной – пропасть, справа – разъярённый тигр, слева – кобра, впереди – отвесная скала...

Что он будет делать в этом случае? Ответ мудрого учителя был неожиданным, но резонным: А зачем я там окажусь?

А ведь действительно человек делая что-то или не делая, предвидит - к чему это может привести. Многие неприятности могли бы с нами не случиться, будь мы немного внимательнее к полученной информации и ответственной за принятое решение. Незнакомое всегда тревожит и страшит. Но стоит пошагово ознакомиться с предстоящим испытанием, и появляется уверенность в преодолении. Вам уже сегодня хорошо известна сама процедура тестирования. Все условия проведения надо принять как приемлемые. Нет смысла тратить время на ухищрения и обман, вряд ли вам повезет воспользоваться шпаргалкой или сотовым телефоном, а вот неприятностей вам точно при этом не избежать. Кроме этого, вспомните, когда вам не на кого надеяться, вдруг откуда-то берутся силы и из памяти подтягиваются самые неожиданные знания и факты. В ответственные моменты мы все воспринимаем острее, и все наше биологическое существо мобилизуется - обостряется слух, зрение, сознание. Давайте рассмотрим, на что следует направить ваши усилия в ближайшее время, а что не стоит наших переживаний.

– Прежде чем падать духом, надо реально оценить свои возможности. «Нуль», с которого вынуждены начинать некоторые люди, часто является мнимым. Ведь слово «пустыня» не означает «место, в котором нет ничего, кроме пустоты». В пустыне есть верблюды, саксаул, ящерицы и, наконец, в пустыне много песка... Вы 9 или 11 лет учились в школе, не просто посещали, а именно учились, ваши знания оценивались и часто на достаточном или хорошем уровне. Прирост ваших знаний ежегодно осуществлялся, а перевод из класса в следующий – этому доказательство. В вашем портфолио отражены ваши личные победы, в том числе и учебные (участие в предметных олимпиадах и пр. успехи). Значит, не начинать вам надо, а продолжать начатое – уже легче!

– Время от времени стоит пересматривать, корректировать, создавать новые ценности, часто требуется сложить вместе имеющиеся в наличии необходимые условия. Любое дело, большое или малое, дело всей жизни или сравнительно небольшое занятие, связано с выполнением многих действий, которые, словно кирпичики, складываются в целое. Используй накопленный опыт, ведь он у тебя есть!

– Утомление усиливается из-за того, что на первых порах любого дела человек выполняет самую неблагоприятную часть работы так называемый «нулевой цикл». Психологически легче достигать долгосрочных целей через постановку промежуточных задач. Помните, что путь к победе может быть не быстрым и прямым, а медленным и зигзагообразным! Иногда может казаться, что забыл даже то, что хорошо знал, и нет проку от ученья. Поверь, твой мозг в нужный момент тебе поможет, если найдет нужную информацию в своей памяти! Торопись «загрузить» её по максимуму!

– Регистрация проделанной работы, сравнение сделанного с запланированным, оценка перспектив завершения работы и другие способы учета это не формальность, это нужно для того, чтобы не загубить собственный труд понапрасну. Для преодоления иллюзорных представлений вам потребуются бесстрастные «зеркала», отражающие ваши успехи и неудачи. Отмечай пройденные темы, составь план подготовки и держись в его рамках, а если сможешь – опережай, тогда у тебя останется время на что-то важное для тебя!

– В некоторых случаях следует смириться с мелкими проблемами, даже раздражающими, если попытки их устранить отвлекают от решения главных задач. Не распыляйся, у тебя сейчас есть главные задачи – их и решай!

– Остановиться во время наступления, значит обречь себя на поражение, Вы можете надолго «залечь», и вас никто и ничто не поднимет. «Временный перерыв» становится постоянным и ставит точку там, где должно было быть продолжение. «Последний штурм, он трудный самый», необходимо заранее собирать силы для подготовки завершающего цикла. Каждый день по плану, и скоро вы втянитесь, и будете получать удовольствие от выполненной работы, появятся желаемые результаты. Главной наградой может стать повышение самооценки и победа над собственной ленью!

– Успешно завершённое дело само по себе является лучшей наградой для человека, вселяет веру в собственные силы и вдохновляет на новые победы!

– Помните: какими бы благоприятными или неудачными ни были окружающие условия, удовлетворение потребностей человека в наибольшей степени зависит от собственных усилий.

– Используйте простые заповеди психогигиены, которые помогут снять нервное напряжение, не прибегая к лекарствам.

*Первое.* Научитесь сбрасывать напряжение – мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками аутотренинга, дыхательной гимнастикой.

*Второе.* Давайте отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы — сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Попробуйте вместо традиционной чашки кофе практиковать полудрему, легкий сон. Эффект поразит вас. В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2–5 минут.

*Третье.* Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Сделать это трудно. Тонкий психолог К.С. Станиславский утверждал, что чувствам нельзя приказать, но чувство можно «выманить». Техника «выманивания» может быть разнообразной. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции. Таковы основные заповеди психогигиены. Осознать их – значит, сделать первый шаг на пути управления своей нервной системой.

#### **4. Дискуссия в малых группах**

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

**Время:** 20 минут.

**Материал:** 4 листа, фломастеры.

**Инструкция:** Разделитесь на 4 малые группы по принципу: море – озеро – река – ручей. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 5 минут.

Задание 1-й группе: составить Памятку по составлению режима дня среднестатистического выпускника 9 класса (11), в период подготовки к ЕГЭ.

Задание 2-й группе: составить Памятку о способах улучшения своего *самочувствия*, поднять настроение.

Задание 3-й группе: составить Памятку как быстро снять психологическое напряжение, возникшее на контрольной (экзамене).

Задание 4-й группе: составить Памятку как спланировать день перед итоговым тестированием.

А теперь я попрошу доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения. По 3 минуты на группу. Обсуждение и дополнение памяток – их тиражирование на ксероксе.

#### **5. Игра «Стряхни усталость»**

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

**Время:** 5 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?

### **6. 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. Вы будете передавать друг другу это волшебное солнышко и делиться впечатлениями о сегодняшнем дне. Чтобы сохранить в себе эту позитивную энергию и преумножить надо сказать: «С сегодняшнего дня для успешного окончания школы, я буду ...».

Наш тренинговый день подошел к завершению. Поаплодируйте себе, если удалось найти полезную для себя информацию!

### **Литература**

1. Дубровина Л. Программы работы с подростками. - М., 1996.
2. Игры: обучение, тренинг, досуг / под ред. В.В. Петусинского. - М., 1994.
3. Мухина О. Приручи свой гнев // Школьный психолог. – 2022. - №2.
4. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. - М., 1999.
5. Рогов Е.И. Эмоции и воля. - М., 1999.
6. Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. - М., 1991.
7. Чибисова М.Ю. ЕГЭ. Психологическая поддержка. - М., 2004.

## **Материалы для подготовки психологических занятий по формированию психологической готовности выпускных классов к прохождению ГИА**

### **Задания на ознакомление с процедурой сдачи экзамена**

#### Упражнение «Играем в ЕГЭ»

Предложите каждой группе составить тест о правилах и процедуре ЕГЭ, состоящий из трех блоков: А, В и С (всего не менее 7 и не более 10 вопросов) и договориться, сколько баллов они начисляют за каждый вопрос. Структура: вопросы группы А должны включать 4 варианта ответов, вопросы группы В предполагают ответ одним словом, С – развернутый ответ.

Когда это задание выполнено, группы меняются этими тестами и отвечают на них, а затем тесты возвращаются к своим «разработчикам». «Разработчики» становятся «независимыми экспертами», проверяют результаты тестирования и начисляют баллы. Педагог в этом случае выступает в качестве эксперта, оценивая правильность ответов.

#### Упражнение «Шкала согласия».

Возможны 2 варианта проведения упражнения.

Вариант 1. Ведущий обозначает в комнате два крайних полюса: согласия и несогласия. Например, крайнее согласие – у окна, крайнее несогласие – у двери. Затем он предлагает участникам различные утверждения и просит их занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с данным утверждением. После этого ведущий просит желающих прокомментировать свою позицию.

Вариант 2. Шкалы рисуются на бумаге, и участников просят обозначить свою позицию в виде точки на линии. В остальном упражнение проводится аналогично.

Варианты утверждений для выражения степени согласия или несогласия:

- я много знаю о процедуре экзамена;
- экзамен предоставляет школьникам новые возможности;
- сдать экзамен мне по силам;
- думаю, что ЕГЭ имеет свои положительные стороны;
- по-моему, введение ЕГЭ принесло нам только проблемы;
- и т.п.

#### Упражнение-разминка «Что я знаю о ЕГЭ?»

Учащиеся придумывают ассоциации на слово «ЕГЭ», отвечая на конкретные вопросы, например: «Если ЕГЭ – это цвет, то какой?», «Если, одежда – то, какая?». Затем по очереди придумывают свои ассоциации. Педагог записывает результаты на доске и обсуждает совместно с учащимися, по возможности преобразовывая негативные установки в более позитивные.

#### Упражнение "Ответ на экзамене"

Учащиеся делятся на подгруппы. Каждая подгруппа вытаскивает экзаменационный билет № 13, например:

Билет № 13. «Расскажите об особенностях жанра "современный детский роман": сюжет, приемы, герои».

Билет № 13. «Расскажите о выращивании цыплят бройлерных пород в условиях вечной мерзлоты».

Билет № 13. «Докажите теорему о равнобедренном круге».

Билет № 13. «Расскажите об обычаях и языке племени тумба-юмба».

Билет № 13. «Осветите вопрос о феминистических воззрениях Бабы Яги».

Задача подгруппы: подготовить коллективный ответ (должен поучаствовать каждый), соответствующий уровню ответа "суперученика". Результаты работы представляются классу. В случае затруднений в группе ведущий может "подкинуть" пару идей ее участникам.

На основе обсуждения итогов упражнения "Ответ на экзамене" составляется памятка "Как вести себя на экзамене". Результаты фиксируются на листе ватмана, который вывешивается на стене в классном кабинете.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Что понравилось? Что не понравилось? Что хотелось бы изменить?".

#### Упражнение «Мозговой штурм»

*Инструкция:* Перед вами листы с вопросами (на каждом - по одному вопросу). Как только я хлопну в ладоши, вы отвечаете письменно на поставленный вопрос. По моему следующему хлопку вы передаёте лист соседу слева. Так лист передаётся до тех пор, пока не вернётся назад к хозяину.

Затем, в течение трёх минут вы обсуждаете в группах полученные ответы и вырабатываете собственные правила поведения на экзамене, которые затем спикер озвучивает всем.

Вопросы для «мозгового штурма»:

Плюсы в поведении во время экзамена.

Минусы в поведении во время экзамена.

Как сосредоточиться во время экзамена.

Как избежать неудачи во время экзамена.

Как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

#### Упражнение «Значок»

*Ход упражнения:* каждый придумывает эмблему на тему "К экзаменам готов!". Эмблемы подписываются и наклеиваются на любой из плакатов, оформленных в течение занятий. Ведущий подводит итоги встреч, подчеркивая вклад каждого участника.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Как вам кажется, зная эти правила, легче ли будет готовиться к экзамену? Почему? Какие из этих правил вы будете применять? Почему?"

### **Задания на тренировку оптимального планирования времени**

#### Упражнение «Слоновая техника»

Упражнение используется при решении больших и очень больших задач. В основе техники – деление большой задачи на маленькие, каждодневные задачи. Главную задачу следует вообразить в виде слона. Например, при подготовке к экзамену по литературе в виде слона можно вообразить все художественные произведения, содержание которых необходимо знать. Конкретные произведения А. С. Пушкина, Л. Н. Толстого и т.п. представляются в виде ушей, хвоста, ног, хобота и других частей тела воображаемого слона. Решение маленьких задач, т.е. чтение и анализ отдельных произведений, поможет поглотить «слона» в целом.

*Инструкция:* При выполнении упражнения «Слоновая техника» пользуйтесь следующими конкретными правилами:

-относитесь спокойно к большим «слонам»;

-воспринимайте всех «слонов» как захватывающие ваше сознание возможности;

-в своем воображении разрежьте «слона» на маленькие удобные кусочки;

-сосредоточьтесь на задачах дня и «заглатывайте» кусочки каждый день;

-позаботьтесь о том, чтобы съесть одного и того же «слона», пока от него ничего не останется, а затем принимаетесь за другого.

#### Упражнение «Вопросы к себе»

Упражнение направлено на структурирование объема и этапов работы, на творческую организацию времени. Его целесообразно применять при появлении большого количества задач, которые надо решать в сжатые сроки.

*Инструкция:* Непосредственно перед каждым важным этапом подготовки к экзамену задавайте себе следующие вопросы:

- Какова моя цель на этом этапе?

- Сколько времени в моем распоряжении?
- Как лучше использовать это время?
- Какие задачи нужно решить в первую очередь?
- В какой последовательности должны решиться эти задачи?
- Что нужно подготовить для решения каждой задачи?

### **Задания на тренировку внимания**

#### Упражнение «Прогулка»

Упражнение направлено на тренировку наблюдательности, объема внимания, зрительной памяти.

*Инструкция:* Вспомните какую-либо другую знакомую улицу того города, в котором вы живете. Затем представьте себе прогулку по какой-либо стороне этой улицы. Гуляя в своем воображении по левой или правой стороне улицы, вспомните и назовите вслух (или запишите в тетради) все стоящие на ней дома, театры, магазины, автобусной остановки. Вспоминать надо дом за домом, ничего не пропуская.

При случае можно проверить себя, насколько хорошо вы помните эту часть города.

#### Упражнение «Спички»

Упражнение направлено на тренировку наблюдательности, объема внимания и зрительной памяти.

*Инструкция:* Приготовьте коробок спичек и лист газеты (или платок). Возьмите из коробка несколько спичек, не пересчитывая. Бросьте их на стол перед собой. Сосчитайте до трех и накройте газетой.

Спросите себя, сколько спичек Вы бросили? Восемь?

Возьмите из коробки восемь спичек и на открытой части стола разложите их так, как те, что лежат под газетой (или платком).

Проверьте себя: откройте на две секунды лист, исправьте ошибки и проверьте себя снова.

#### Упражнение «Юлий Цезарь»

Упражнение направлено на тренировку распределения внимания. В его основе одновременное выполнение нескольких действий.

*Инструкция:* Перемножьте в уме 36 на 24. Одновременно записывайте на листе бумаги хорошо известное стихотворение.

Наоборот: читайте вслух стихи и одновременно на листе бумаги умножайте 36 на 24.

Читайте вслух незнакомый текст, одновременно выполняя в уме какие-либо вычисления.

Переписывайте из книги текст, одновременно производя вычисления в уме.

Делайте то же самое, но у громкоговорящего приемника, телевизора.

Делайте то же самое, но попросите окружающих задавать Вам вопросы. Отвечайте на них, не прекращая переписывать текст из книги.

### **Задания на тренировку памяти**

#### Упражнение «Утро»

Упражнение направлено на тренировку эмоциональной памяти, способности контролировать эмоциональные реакции, спонтанное проявление чувств.

*Инструкция:* Выберите утром 10 минут покоя. Продумайте порядок своих дел в течение дня. При этом отвечайте на такие задаваемые себе вопросы:

- Предполагаю, что наступающий день пройдет нормально. Смогу ли я выполнить все, что запланировано? Если нет, то, какие дела необходимо выполнить в первую очередь, какие дела наиболее важны, а что можно не делать?

- Какие неприятные ситуации ожидают меня? Неизбежны ли они? Если да, то, как я собираюсь вести себя в неприятной ситуации?

- Какие радости меня ожидают сегодня? Если никаких радостей не предвидятся, то, что я могу сделать с удовольствием, с охотой? Могу ли я это себе позволить сегодня?

- Обдумывание предстоящего дня заканчивается тем, что можно вспомнить несколько строк любимого стихотворения, любимой песенки, приятные переживания, комплименты в свой адрес и т.п.

Главное в этом упражнении – убежденность в том, что все зависит от Вас, от Вашей воли и решительности».

#### Упражнение «Вечерний взгляд назад»

Упражнение направлено на тренировку долговременной памяти и обеспечение эмоционального равновесия.

*Инструкция:* Вечером, перед сном вспомните весь прошедший день: от подъема до настоящей минуты. Этот обзор должен быть образным и протекать перед глазами, как фильм. Важно при этом оставаться наблюдателем дневных событий и самого себя. Вы видите себя читающим учебник, разговаривающим с друзьями по телефону, отвечающим на вопросы родителей и т.п. При этом воспоминания о событиях должны идти по порядку.

Главная установка в этом упражнении – отделение самого себя от себя, а также от окружающих людей, вещей. Взгляд на себя как на постороннего участника событий.

#### Упражнение «Экспресс-сочинение»

Упражнение направлено на тренировку образной памяти.

*Инструкция:* Возьмите наугад десять существительных, не связанных между собой. Добавляя любые другие слова, напишите логически связное сочинение. Разрешается изменять число и склонять выбранные существительные.

Попробуйте за 3-5 минут написать короткое сочинение, состоящее из следующих слов: дверь, верфь, грач, босс, жгут, зонт, друг, лифт, марш, краб.

Пример такого сочинения: «Босс встретился со своим другом по кличке «Краб». Намечалась серьезная операция по доставке японских зонтов. Они вошли в лифт новой высотной гостиницы «Грач» и прокрались в дверь своего номера. Раздались звуки марша. Затем по радио передавали, что загорелась верфь и что необходим жгут для оказания помощи».

Постепенно задание усложняется. Пример усложненного задания – написать сочинение из десяти слов, начинающихся с одной буквы, например «п».

#### Упражнение "Снежный ком" Вариант 1.

Упражнение направлено на знакомство учащихся, обсуждение правил группы, тренировка памяти.

*Инструкция:* один ведущий, сидя в кругу, читает инструкцию, другой записывает правила на листе ватмана. Ватман висит на доске.

Инструкция для учащихся: учащийся называет свое имя и говорит о том, чего, по его мнению, не должно происходить в группе. Сидящий справа от него участник повторяет сказанное и добавляет свое имя и пожелание. Например: "Меня зовут Антон, и я не хочу, чтобы меня перебивали".

*Второй вариант (для группы более 10 чел.):* учащиеся получают листы бумаги, дается инструкция: "Напишите, какие правила вы хотели бы принять для нашей группы". Затем учащимся предлагается пройти по классу, посмотреть, какие у кого записаны правила, объединиться в группы с теми, у кого записаны похожие. Далее в каждой мини-группе необходимо сформулировать обобщающее правило.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Все ли согласны с правилами? Какие правила мы принимаем, а какие нет? Почему?"

Все правила обсуждаются группой и вывешиваются на стенде в классе на каждом тренинге.

#### Упражнение "Снежный ком" Вариант 2.

Упражнение направлено на знакомство учащихся, тренировку памяти.

*Инструкция:* ведущий представляется по имени и говорит какую-нибудь фразу (связанную с экзаменом), например, «ГИА – это легко». Следующий участник (по кругу) повторяет имя ведущего и ту фразу, которую он сказал, затем представляется сам и говорит свою фразу. Игра продолжается до тех пор, пока участники не начнут очень часто ошибаться или пока ведущий не прекратит упражнение.

#### Упражнение "Тренировка памяти"

*Ход упражнения:* зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают второе.

##### **1 вариант**

курица – яйцо  
ножницы – резать  
лошадь – сено  
книга – учить  
бабочка – муха  
щетка – зубы  
барабан – пионер  
снег – зима  
петух – кричать  
чернила – тетрадь  
корова – молоко  
паровоз – ехать  
груша – компот  
лампа – вечер

##### **2 вариант**

жук – кресло  
перо – вода  
очки – ошибка  
колокольчик – память  
голубь – отец  
лейка – трамвай  
гребенка – ветер  
сапоги – котел  
замок – мать  
спичка – овца  
терка – море  
салазки – завод  
рыба – пожар  
топор – кисель

### **Задания на тренировку эмоциональной устойчивости**

#### Упражнение «Полчаса, которые принадлежат только мне»

Упражнение направлено на тренировку контроля спонтанного выражения эмоций.

*Инструкция:* Подарите себе хотя бы полчаса после занятий, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице города, почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным т.п.

В этом упражнении важно, чтобы это были полчаса, которые проведете исключительно по собственному желанию.

#### Упражнение «Круговая кинолента»

Упражнение направлено на тренировку навыка контроля чувств

*Инструкция:* Мысленно создайте сценарий небольшого фильма. Желательно выбрать сначала 5-7 кадров. При этом мысленно «склейте» первый и последний кадры, чтобы получился круг кадров-событий.

Начните «крутить» эту киноленту на внутреннем экране от первого до последнего кадра, затем еще раз, затем еще раз с большей скоростью. На любом кадре остановите «просмотр» и попробуйте прокрутить киноленту в обратном порядке с нарастающей скоростью.

#### Упражнение «Тренировка эмоциональной устойчивости»

*Инструкция:* Участники разбиваются по парам и садятся лицом друг к другу, как можно ближе. Упражнение выполняется в три этапа: Участники закрывают глаза. Им дается ограничение: запрещаются любые движения телом и даже лицом.

*Ведущий:* «*Настройтесь на тишину и покой в вашей душе и в вашем теле*». После того, как эмоциональная устойчивость на предыдущем этапе сформировалась, задание усложняется.

*Ведущий:* «*Теперь вы будете неподвижно сидеть, но с открытыми глазами. При этом вы смотрите на глаза своего партнера и стараетесь сохранять свое спокойствие*». После этих подготовительных упражнений в каждой паре один из участников выбирает себе роль тренера. Задача тренера – рассмешить или как-то еще поколебать эмоциональное равновесие. Если ему это удастся, он замолкает и ждет, пока партнер не восстановит утраченное равновесие. Затем упражнение продолжается, при этом важно, чтобы тренер снова повторил то, что вывело его партнера из равновесия. Многократное повторение формирует устойчивость к этому раздражителю. Затем участники меняются ролями, и так – несколько раз.

#### Упражнение «Самоактуализация»

*Инструкция:* Попробуйте закончить предложения:

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

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультации...

Я хотел бы узнать, как в период подготовки к экзаменам...

Я хотел бы узнать, как во время экзаменов...

### **Литература**

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М., 2003.
2. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб., 2004.
3. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб., 2004.
4. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб., 2002.
5. Коротченко Н.В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М., 2011.
6. Костенко С.И., Пухова Н.В., Москвина А.В. Психологическая подготовка к ЕГЭ // <http://menobr.ru/material/default.aspx?control=15&id=10497&catalogid=1075>.
7. Павлова М.А., Гришанова О.С. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности - Волгоград, 2009.
8. Филакова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ // <http://festival.1september.ru/articles/569551/>

## Рекомендации для родителей по психологической поддержке учащихся на этапе подготовки и сдачи ГИА

1. Выработать стабильный режим работы и сна с учетом особенностей ребенка (совы, жаворонки, голуби), не стоит ломать привычный образ жизни. Лучше его оптимизировать.
2. Сон должен составлять не менее 8 часов, причем дневной сон 40-60 минут способствует восстановлению сил и работоспособности.
3. Оптимальное время для подготовки к экзамену в день составляет 6-8 часов. Причем каждые 45-60 минут необходимо делать короткие перерывы (можно выпить чай, поболтать с друзьями, но не сидеть за компьютером, т.к. он действует утомляюще).
4. Время занятий лучше разбить на 2 блока по 3-4 часа, перерыв использовать для смены деятельности (на 30-40 минут сходить в бассейн, прогуляться, выполнить несложную работу по дому).
5. Перед сном можно почитать литературу по предмету, назначенному на более поздний срок. Во-первых, альтернативное чтение поможет отвлечься, а во-вторых, подготовка к следующему экзамену займет меньше времени.
6. Можно помочь ребенку в составлении плана изучения предмета и распределения нагрузки по дням. Это поможет справиться с тревогой, т.к. ребенок понимает, что выучить весь материал реально.
7. Важно понять в какой помощи нуждается именно ваш ребенок. Кому-то из учащихся необходимо, чтобы выслушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты, кому-то нужно, чтобы поспрашивали по выученному материалу. Узнать о том, что ребенку нужно, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»
8. Питание должно регулярным – 3 основных, 1-2 легких. И полноценным - включать весь необходимый комплекс витаминов и минералов (Таблица). Накануне экзамена необходим горячий завтрак, богатый углеводами. Наиболее оптимально: молочная каша с фруктами, сыр, яйцо, какао.
9. Особое значение в период подготовки ребенка к экзаменам имеет эмоциональный настрой родителей. Если ребенок видит, что родители пьют валерьянку, бледнеют, раздражаются, переживают и т.д., он как бы заражается тревогой и напряжением. Необходимо создать эмоционально спокойную, ненапряженную атмосферу. Ребенку бывает трудно опираться на собственную уверенность в себе и в этой ситуации роль «палочки-выручалочки» играют близкие.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Комплект диагностического инструментария для изучения психологической готовности учащихся 9, 11 классов к прохождению ГИА

Система работы педагога-психолога общеобразовательной организации по психологическому сопровождению субъектов образовательных отношений на этапе подготовки к прохождению ГИА

Тренинговые занятия для учащихся 9, 11-х классов «Экзамен? - Без проблем!»

Тренинговое занятие для учащихся 9 и 11-х классов по подготовке к сдаче выпускных экзаменов «Лицом к лицу с экзаменом»

Программа занятий по формированию психологической готовности учащихся к прохождению ГИА

Тренинговые занятия «Как управлять негативными эмоциями»

Психологическое занятие с элементами тренинга «Как справиться со стрессом во время экзамена?»

Тренинговое занятие «Приемы саморегуляции психоэмоционального состояния»

Материалы для подготовки психологических занятий по формированию психологической готовности выпускных классов к прохождению ГИА

Рекомендации для родителей по психологической поддержке учащихся на этапе подготовки и сдачи ГИА