

Согласовано: Директор МБОУ «Завьяловская СОШ имени Героя Советского Союза Комарова Г.В.»: /Турасова С.Ю./	Утверждаю: Руководитель Центра психолого-педагогической и логопедической помощи: /Коркина Н.Е./ «...» сентября 2021 г.
---	---

**Программа социально-психологического
сопровождения выпускников 9-х и 11-х классов,
родителей и педагогов при подготовке к ГИА
«Будь уверен на все 100»**

Программа социально-психологической подготовки выпускников 9-х и 11-х классов к ГИА «Будь уверен на все 100»

Пояснительная записка

В условиях реформирования российской системы образования актуальной стала проблема подготовки учащихся к новой форме аттестации. Данная программа предназначена для подготовки обучающихся 9-х - 11х классах в новой форме- ГИА.

Основанная цель данного курса - развитие психологической устойчивости к предстоящему единому государственному экзамену государственной итоговой аттестации. Занятия проходят в виде игровых упражнений, дискуссий, деловых игр, лекций.

Проблемы подготовки к ГИА — это поле деятельности не только педагогов, но и психологов. Проблема подготовки к единому государственному экзамену является наиболее актуальной в настоящее время, это связано, прежде всего, с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией для учащихся, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена появился 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. Поэтому в данный момент эта проблема является наиболее актуальной. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Данная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ГИА, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и отдыхать.

Целесообразность программы состоит в создании условий для овладения обучающимися методами и приемами психологической подготовки к ГИА

Цель программы: психологическая подготовка выпускников к ГИА

Задачи программы:

- знакомство возможными способами подготовки к ГИА
- повышение учебной мотивации старшеклассников;
- повышение уверенности обучающихся в себе, развитие у них адекватной самооценки, позитивного мышления;
- обучение старшеклассников приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене;
- знакомство обучающихся со способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с методами саморегуляции;
- профилактика тревожности выпускников 9, 11 классов.

При разработке программы мы опирались на программу занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н., программу «Путь к успеху» Стебенева Н., Королевой Н., авторскую программу Чибисовой М.Ю. «Психологическая подготовка к ГИА. Работа с учащимися, педагогами, родителями».

Возрастные особенности: программа рассчитана на учащихся 9, 11 класса.

Режим занятий: программа имеет теоретическую и практическую части и разработана на 1 год обучения. План учебных занятий строится из расчета 1 часа в две недели; всего 18 часов. В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа.

В процессе реализации программы используются разнообразные методы и приемы:

- ролевые игры;
- мини-лекции;
- дискуссии;

- релаксационные методы;
- метафорические притчи и истории;
- психофизиологические методики;
- телесно-ориентированные техники;
- диагностические методики.

Ожидаемые результаты:

- повысится сопротивляемость к стрессу;
- сформируется психологическая защищенность;
- сформируется уверенность в своих силах;
- формирование навыков поведения на экзамене;
- осознание собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок;
- развитие коммуникативных умений и навыков;
- успешная сдача единого государственного экзамена и государственной (итоговой) аттестации каждым выпускником;
- результаты единого государственного экзамена и государственной (итоговой) аттестации соответствуют потенциальным возможностям выпускников.

Оценка результатов осуществляется через мониторинг, на основе анализа документов, проведения психологического диагностирования.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	часы
1	«Вводное занятие»	1
2	«Знакомство»	1
3	«Как лучше подготовиться к экзаменам»	1
4	«Поведение на экзамене» 1 часть	1
5	«Поведение на экзамене» 2 часть	1
6	Память и приемы запоминания 1 часть	1
7	Память и приемы запоминания 2 часть	1
8	Память и приемы запоминания 3 часть	1
9	«Методы работы с текстами»	1
10	«Как бороться со стрессом» 1 часть	1
11	«Как бороться со стрессом» 2 часть	1
12	«Как бороться со стрессом» 3 часть	1
13	Как управлять негативными эмоциями	1
14	«Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания»	1
15	«Эмоции и поведение» 1 часть	1
16	«Эмоции и поведение» 2 часть	1
17	«Эмоции и поведение» 3 часть	1
18	«Самооценка»	1

Описание занятий

Занятие 1 «Вводное занятие»

Приветствие

Психолог представляется и рассказывает о тренинге, его целях и задачах.

Определение уровня тревожности у старшеклассников (по методике О. Кондаша) (Приложение I)

Занятие 2 «Знакомство»

Приветствие

Упражнение «Комплимент»

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия:

1) обращение к партнеру по имени и 2) сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему

Правила работы группы

- 1) постоянство - каждый участник работает от начала и до конца работы группы и не опаздывает. Распорядок групповых занятий;
- 2) конфиденциальность - информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы;
- 3) активность - каждый член группы постарается быть активным участником происходящего и будет стремиться участвовать во всех событиях и процедурах;
- 4) искренность в общении и право сказать «нет» - каждый член группы постарается быть искренним, но имеет право сказать «нет». Участники по возможности открыто выражают свои мысли и чувства. Если сообщаются сведения, то достоверные. При этом каждый имеет право сам решить, как поступить в той или иной ситуации, и если он не готов говорить или действовать, то имеет право сказать «нет», но это должно быть сказано открыто;
- 5) обращение по имени – в группе необходимо называть участников по имени и не говорить о присутствующих в третьем лице;
- 6) персонификация высказываний - отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Больше говорить от себя лично: «Я считаю, что...» вместо «Некоторые думают...»;
- 7) недопустимость непосредственных оценок человека - при обсуждении происходящего следует оценивать не самих участников, а их действия (за исключением специально организованных процедур). Не «Ты мне не нравишься...», а «Мне не нравится, когда ты говоришь... или поступаешь...».

Дискуссия на тему «Возможности, которые предлагает нам жизнь»

Участникам предлагается прослушать притчу и обсудить ее.

Притча «Открытые возможности»

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

Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не произошло, и, в конце концов, он умер в одиночестве и нищете. Когда он дошел до врат рая, то увидел ангела, который посетил его много лет назад, и заявил ему: Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в обществе и прекрасную жену. Все свою жизнь ждал... но ничего не произошло. "Я не это тебе обещал, — ответил ангел. — Я обещал тебе возможности богатства, высокого положения в обществе и встречи с прекрасной женщиной, которая может стать твоей женой, а ты их пропустил. Человек был озадачен.

"Я не представляю, о чем ты говоришь", — сказал он. "Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого предприятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать?" — спросил ангел. Человек кивнул.

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

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

Человек кивнул, вспомнив о своём постыдном поступке. "Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, так что тебя бы уважали все оставшиеся в живых в городе", — сказал ангел.

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

Человек опять кивнул, но теперь в его глазах стояли слезы. "Да, мой друг, — сказал ангел, — она стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей, и с ней ты был бы по-настоящему счастлив всю жизнь".

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

Упражнение "Молодец!"

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

Подведение итогов

Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

Занятие 3 «Как лучше подготовиться к экзаменам»

Приветствие

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

Тест «Моральная устойчивость» (Приложение II)

Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»

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

Время: 15 минут.

Как подготовиться психологически:

- начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- если очень трудно справиться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
- ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

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

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

- нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня

Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй 8 часов;
- спи не менее 8 часов;
- если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда. \

Питание

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий

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

Условия поддержки работоспособности:

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырке, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).

4. Минимум телевизионных передач!

5. Кинезиологические упражнения

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Инструкция: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

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

Обсуждение материала лекции

Подведение итогов занятия

Занятие 4 «Поведение на экзамене» (часть I)

Приветствие

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

Разминка "Считалка"

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

Мини-лекция "Как вести себя во время экзаменов"

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 придумает 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.

Занятие 5 «Поведение на экзамене» (часть II)

Приветствие

Дискуссия в малых группах

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 разделить 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?

Задания для обсуждения

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

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

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

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

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

На обсуждение дается 2 минуты.

Затем спикеров просят доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

Тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Н.Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой)» (Приложение III)

Подведение итогов занятия.

Занятие 6 Память и приемы запоминания (часть I)

Задачи:

1. Знакомство с характеристиками памяти человека.
2. Обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.

Приветствие «Комплимент»

Каждый участник должен сказать своему соседу комплимент. При этом комплимент должен быть высказан в форме «Я-высказывания», т.е., обращаясь к соседу, каждый должен говорить о чувствах и своем отношении к нему, но в то же время высказывание должно быть приятно слушающему.

Разминка

Упражнение «На льдине»

Участники встают на рисунок льдины, состоящий из нескольких частей. Им говорится: "Ваша задача разместиться всей группой на наименьшем количестве частей льдины (естественно стоя). При этом нельзя сходить на пол. После того как участники начинают "накапливаться" в центре льдины, ведущий убирает освободившиеся куски. На последней стадии процедуры ведущий может "стимулировать" процесс, убирая кусок из-под ноги того или иного участника, если он второй ногой уже стоит на общих кусках.

По окончании упражнения – обсуждение "Кто что чувствовал?"

Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала

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

Наше сегодняшнее занятие – это иллюстрация того, что я Вам только что сообщила.

Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом, такие как:

- *Группировка* — разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).
- *Выделение опорных пунктов* — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).
- *План* — совокупность опорных пунктов.

- *Классификация* - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
- *Структурирование* — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- *Схематизация (построение графических схем)* — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- *Серийная организация материала* — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.
- *Ассоциации* — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

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

Ведь для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключается смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти. Вот что писал по этому поводу американский психолог Миллер, который открыл это явление: "Это похоже на то, как если бы вам пришлось носить все ваши деньги в кошельке, который может вместить только семь монет. Кошелек совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами".

Ведущий раздает памятки к лекции каждой группе учащихся.

Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Дискуссия по теме лекции.

Упражнение "Снежный ком"

Упражнение выполняется в круге. Первый участник произносит любое слово. Следующий по кругу участник произносит предыдущее, а затем любое другое. Следующий произносит предыдущие два и добавляет одно свое и т.д.

Подведение итогов занятия

Занятие 7 Память и приемы запоминания (часть II)

Задачи:

1. Знакомство с характеристиками памяти человека.
2. Обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.

Приветствие.

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

Мини-лекция «Методы активного запоминания»

Учащимся раздаются памятки о каждом методе с инструкцией попробовать их применить самостоятельно в домашних условиях при подготовке к текущим урокам.

Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя такую интеллектуальную работу с текстом. Разберем

некоторые из них сейчас. Вы получите памятки для организации своей работы, которые сможете использовать дома при подготовке к занятиям в школе и к экзаменам.

Метод ключевых слов.

Что такое ключевое слово? Это своеобразный «узел», связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить: - как вспомнится вся фраза. Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из них выделяется минимальное количество ключевых слов, которые необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый костяк текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Метод повторения И. А. Корсакова (основные принципы)

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

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

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

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

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

Комплексный учебный метод

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод. При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т. д.

«Зубрежка»

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

Какова процедура «зазубривания»?

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

- повтори через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

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.

Дискуссия по теме лекции

Тест «Долговременная память» (Приложение IV)

Занятие 8 Память и приемы запоминания (часть III)

Приветствие

Упражнение. «Память и чувственный опыт» (20 мин.)

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

Мы запоминаем лучше:

- 1) ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;
 - 2) то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться);
 - 3) то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);
 - 4) прерванные действия (так как их приходится возобновлять).
- При запоминании Вы можете воспользоваться **приемами зрительной памяти**:
- а) мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. «Раскрасим» его необычным цветом или представим его огромного размера, «повернем» этот предмет и посмотрим его с разных сторон. Трудно забыть этот предмет после таких действий с образом, не правда ли?
 - б) визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое Вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

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

Вербальный код

Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т. п. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа: ноль — моль; один — блондин; два — дрова; три — осетрина; четыре — черт в тире; пять — пятка; шесть — шерсть; семь — семья; восемь — осень; девять — дева; десять — деспот.

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

Кодирование информации по зрительному сходству

В этой системе цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с нею. 0=О; 1=Т или Г (главный элемент вертикальная палочка); 2=П (буква на двух ножках); 3=З; 4=Ч; 5=Б; 6=С; 7=У; 8=В; 9=Р. Чтобы запомнить число нужно превратить его цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых составим легко запоминающую фразу. (Привести примеры).

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

Участникам сообщается следующее: «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...»

После этого каждый отвечает на вопросы:

- Трудно ли было хвалить себя?
- Какие чувства вы испытали при этом?

Упражнение «Покажи пальцем»

Все участники сидят в круге. Для начала их просят поднять вверх руку с вытянутым указательным пальцем. Затем ведущий называет какое-то свойство и предлагает участникам опустить руку, показав пальцем на того, кто, с точки зрения каждого из них, обладает сегодня данным свойством.

Например:

- Покажите самого активного сегодня
- Самого сонного
- Покажите того, кто сегодня особенно веселил группу
- Того, кто сегодня помог вам
- Покажите того, с кем бы вы хотели познакомиться поближе
- Покажите того, кто внес больший вклад в решение поставленных задач

Занятие 9 «Методы работы с текстами»

Задачи:

- 1) Обучение эффективным методам работы с текстами.
- 2) Помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам.

Приветствие

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

Разминка «Паутинка»

В группе передается клубок ниток. Тот, кому клубок достался первым, оставляет кончик нитки у себя, передавая клубок любому участнику группы. Передавая клубок, участник говорит, что он чувствует сейчас, чего он хочет для себя, чего он желает другим. Таким образом, к концу упражнения, получается паутинка.

Упражнение «Работа с текстом»

Ведущему необходимо подготовить несколько небольших текстов (1-2 стр.): небольшие рассказы, биографии, научные статьи об открытиях или природных явлениях (можно взять из школьных учебников, детской энциклопедии). Учащимся могут потребоваться большие листы бумаги, фломастеры, например, для изображения схем. Каждой группе предлагается текст, который необходимо организовать таким образом, чтобы его можно было запомнить с помощью определенного приема (группировка, выделение опорных пунктов, план, классификация, структурирование, схематизация, ассоциации). Когда задание будет выполнено, результат нужно продемонстрировать всей группе. На выполнение задания дается 20 минут.

Обсуждение:

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

Подведение итогов занятия

Занятие 10 «Как бороться со стрессом (часть I)»

Задачи:

- 1) Укрепление группового доверия к окружающим.
- 2) Снятие эмоционального напряжения.

Приветствие

Упражнение «Комплимент»

Каждый участник должен сделать комплимент соседу без слов, жестами. После того, как комплимент сделан, «получателю» задается вопрос: «Как ты думаешь, что тебе хотели сказать?»

Разминка

Упражнение «Откровенно говоря»

Участникам говорят: «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.

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...

При обсуждении участникам задаются следующие вопросы:

- Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
- Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?
- Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

«Стресс-тест» (Приложение V)

Мини-лекция «Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом»

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

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

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

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

5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:

- Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен – лишь только часть моей жизни.
- Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.
- Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.
- Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

Подведение итогов занятия

Занятие 11 Как бороться со стрессом (часть II)

Задачи:

- 1) Обучение навыкам внимательного отношения друг к другу.
- 2) Формирование знаний о способах нейтрализации стресса.
- 3) Снятие мышечных зажимов.

Приветствие

Упражнение «Комплимент – пожелание»

Участники здороваются друг с другом по кругу и сопровождают приветствие каким-нибудь приятным пожеланием соседу справа. Пожелания не должны быть формальными, а должны основываться на хорошем знании жизни товарища.

Разминка

Упражнение «Слепые и поводыри»

Все участники делятся на пары. В паре один человек – «слепой» (ему завязываются глаза), а второй – «поводырь». Задача поводыря – провести своего «слепого» по комнате. Затем участники меняются ролями.

По окончании занятия – обсуждение.

Тест «Умеете ли вы контролировать себя?» (Приложение VI)

Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

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.

Подведение итогов занятия

Занятие 12 Как бороться со стрессом (часть III)

Приветствие

Дискуссия в малых группах

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

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

Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

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

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

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

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

После этого спикеры докладывают о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

Упражнение «Дождь в джунглях»

Участникам сообщается: «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».

После окончания упражнения обсуждение:

- Как вы себя чувствуете после такого массажа?
- Приятно ли было выполнять те или иные действия?

Подведение итогов занятия

Занятие 13 Как управлять негативными эмоциями

Задачи:

- 1) Обучение способам избавления от негативных эмоций.
- 2) Снятие эмоционального напряжения

Приветствие

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

Разминка

Упражнение «Следствия 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»

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.

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.

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.

Подведение итогов занятия

Занятие 14 «Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания»

Задачи:

- 1) Ознакомление учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации;
- 2) Отработка приемов сохранения самообладания, необходимым учащимся в ходе сдачи экзамена.

Приветствие

Упражнение «Великий мастер»

Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов «Я – великий мастер...». Его задача – убедить остальных в том, что он – «великий мастер». После того, как участник убедит группу, группа награждает его аплодисментами.

Разминка

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

Вся группа сидит на стульях по кругу, водящий (им может быть по очереди каждый из учащихся) говорит «Поменяйтесь местами те, кто...» а далее называет какой-нибудь признак, по которому все, соответствующие этому признаку меняются местами. Тот, кто не успел найти себе места, становится ведущим. Признаки могут касаться внешнего вида («... те, у кого одежда красного цвета»), настроения, привычек, хобби и т.д.

Упражнение «Эксперимент» (15-20 мин.)

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным, на первый взгляд, набором букв, и дается задание прочитать текст за 30 секунд.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсЯНАЭстАКАДУКаКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГо

РеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

После завершения задания проводится обсуждение:

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

Мини-лекция «Экспресс-приемы волевой мобилизации»

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

Я расскажу Вам о том, как эти упражнения выполнять, и Вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно.

Упражнение «Волевое дыхание»

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

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

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

Упражнение «Приятно вспомнить»

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

Подведение итогов занятия

Занятие 15 «Эмоции и поведение» (часть I)

Задачи:

- Обучение умению выражать свои эмоции
- Выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации
- Выявление предрасположенности к различным типам негативного поведения

Приветствие

Упражнение «Передай улыбку другу»

Каждый по кругу «дарит» улыбку соседу справа.

Разминка

Упражнение «Прощай, проблема»

В группе передается клубок ниток. Тот, кому клубок достался первым, оставляет кончик нитки у себя, передавая клубок любому участнику группы. Передавая клубок, участник говорит, что ему не нравится в его жизни. Таким образом, к концу упражнения, получается паутинка. В конце все участники вместе выкидывают эту паутинку, а вместе с ней и свои проблемы.

Тест эмоций (Приложение VIII)

Занятие 16 «Эмоции и поведение» (часть II)

Приветствие

Упражнение «Мои лица»

Участникам сообщается: «Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось». После этого проводится анализ-обсуждение по следующим вопросам:

- 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?



Мини-лекция «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. Благоприятно 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.

- 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.
- Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони. Слегка помассируйте кончик мизинца.
- Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

Дискуссия в малых группах

Участникам сообщается следующее: 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.

После этого спикеры докладывают о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

Подведение итогов занятия

Занятие 17 «Эмоции и поведение (часть III)»

Задачи:

- Снятие эмоционального напряжения.
- Развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе.
- Развитие способности к самоанализу.

Приветствие

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

Разминка

Упражнение «Испорченный телефон»

Участникам сообщают: 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.

После завершения – обсуждение:

- Поделитесь своим настроением.
- Трудно ли было придумывать и повторять движения?
- В чем смысл игры?

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

У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте сделаем подобную работу. Если захотите, можете потом прочесть нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас. На доске рисуют большую таблицу, изображенную на бланках.

БЛАНК ПАМЯТКИ «Мои лучшие качества»

<i>Мои лучшие черты</i>	<i>Мои способности и таланты</i>	<i>Мои достижения</i>

Инструкция:

«Мои лучшие черты» — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону. «Мои способности и таланты» — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

«Мои достижения» — в этой графе записываются достижения в любой области. После того, как все запишут что-то в свои бланки, происходит обсуждение:

- Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?
- Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

Подведение итогов занятия

Занятие 18 «Самооценка»

Задачи:

- повышение самооценки учащихся

Приветствие

Упражнение «Декларация моей самооценки»

Участникам сообщается: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценки». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе.

«Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это 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!»

После этого проводится анализ по следующим вопросам:

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

Упражнение " Ящик Пандоры "

Участникам напоминается легенда о ящике Пандоры.

«Титан Прометей сделал много полезного людям. Он принес им огонь, знания, обучил многим ремеслам, и жизнь на земле преобразилась, люди стали более счастливыми. Узнав об этом, громовержец Зевс жестоко наказал Прометея. Он заставил его страдать и мучиться несколько веков. А потом, узнав его тайну и простив, все же не мог не отомстить людям и наслал на землю неистребимое зло.

Громовержец разработал коварный план. Он позвал к себе богов. Кузнецу Гефесту, другу Прометея, дал задание смешать воду и землю и вылепить из этой смеси девушку, которая была бы неотразимо красива и своей внешностью напоминала настоящих богинь. Когда она будет готова, ее следует наделить силой и чарующим голосом. Затем он повелел своей дочери Афине Палладе вы ткать для нее необыкновенные одежды, такие точно, какие носят богини. Потом Зевс попросил Афродиту обучить девушку всяческим любовным премудростям, а Гермесу повелел наделить ее хитрым умом.

И боги принялись исполнять эти повеления. Гефест из земли и воды слепил красивую девушку. Боги сообща вдохнули в нее жизнь. Афина со своими харитами нарядила девушку, сделала ее подобной красавицам богиням, Гермес научил ее умно изъясняться и быть любопытной, а Афродита обучила, как соблазнять мужчин. И назвали боги слепленную из воды и земли девушку Пандорой, что означало «наделенная всеми дарами». По замыслу Зевса, Пандора должна была принести людям несчастья.

Когда все было готово, Зевс велел спустить Пандору на землю и отвести ее к брату Прометея, Эпиметею, который в противовес своему мудрому брату не отличался дальновидным умом. Прометей не раз предупреждал его быть осторожным и ни в коем случае не принимать даров от Зевса. Но, увидев Пандору, Эпиметей быстро забыл все наказания старшего брата.

Пандора разыграла перед ним роль невинной девушки и своими сладкими речами смутила его. Эпиметей не мог оторвать взгляда от Пандоры. Девушка была подобна богине, на ней были дорогие одежды, она умно изъяснялась, и Эпиметей совсем потерял голову, он попросил ее стать его женой. Девушка тотчас согласилась и принялась хозяйничать в его доме.

Пандора была очень любопытна, этим качеством ее специально наделил Гермес. В доме своего мужа она осмотрела все уголки и закоулки и в подвале обнаружила странный ящик, закрытый тяжелой крышкой. Разобрало ее желание узнать, что хранил в нем ее муж. Она спросила

Эпиметей, но он не знал. Сказал только, что нельзя его открывать, так как может случиться большая беда. Какая, он объяснить не мог, но запретил и Пандоре его открывать.

Любознательство Пандоры разгорелось еще больше, и она стала ждать удобный момент. Когда Эпиметей уехал из дома, она спустилась в подвал, где стоял ящик, и подняла его тяжелую крышку. И тотчас из ящика вылетели разные бедствия и несчастия, которые Зевс заключил туда. На дне осталась одна Надежда. Она хотела тоже вылететь вслед за бедствиями, но испугавшаяся Пандора захлопнула крышку, и Надежда осталась на дне.

Ни Пандора, ни Эпиметей не знали, что все это были козни Зевса, который хотел наказать счастливых людей. Вылетевшие из ящика злые бедствия, страдания, болезни тотчас распространились по земле. Злом наполнилась и вода.

Счастливы раньше жили люди, не зная зла, тяжелого труда и губительных болезней. Теперь незваными и безмолвными гостями днем и ночью стали болезни и бедствия приходить к людям. Дара речи их лишил предусмотрительный Зевс. Так бог-громовержец отомстил и Прометею и осчастливленным им людям».

После этого участникам предлагается написать на листах бумаги все то, что может каждому из них помешать успешно сдать ЕГЭ. Затем эти препятствия нужно положить в ящик Пандоры и закрыть его. Но важно продолжать помнить, что может им помешать.

После завершения упражнения – обсуждение.

Упражнение «Чемодан в дорогу»

Участникам предлагается «собрать чемодан на экзамены». Каждый из них должен записать на листе бумаги то, что он узнал на занятиях, чему научился.

Подведение итогов тренинга

Определение уровня тревожности у старшеклассников
Шкала ситуационной тревожности
(Методика О. Кондаша)

Инструкция: На бланке 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: **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 ее*, обведите цифру – **2**. Если она для Вас *крайне неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх*, обведите – **3**. Если ситуация для Вас крайне неприятна, если Вы *не можете перенести ее 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, которая может указывать в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу или страх.

Текст методики (бланк) укажите ваш пол (жен. / муж.)

1. Отвечать у доски	01234
2. Пойти в дом к незнакомым людям	01234
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах	01234
4. Разговаривать с директором школы	01234
5. Думать о своем будущем	01234
6. Учитель смотрит в журнал, кого бы спросить	01234
7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают	01234
8. Смотрят на тебя, когда ты что-нибудь делаешь	01234
9. Пишешь контрольную работу	01234
10. После контрольной учитель называет отметки	01234
11. На тебя не обращают внимания	01234
12. У тебя что-то не получается	01234
13. Ждешь родителей с родительского собрания	01234
14. Тебе грозит неудача, провал	01234
15. Слышишь за своей спиной смех	01234
16. Сдаешь экзамены в школе	01234
17. На тебя сердятся (непонятно почему)	01234
18. Выступать перед большой аудиторией	01234
19. Предстоит важное, решающее дело	01234
20. Не понимаешь объяснений учителя	01234
21. С тобой не согласны, противоречат тебе	01234
22. Сравниваешь себя с другими	01234
23. Проверяются твои способности	01234
24. На тебя смотрят как на маленького	01234
25. На уроке учитель задает тебе вопрос неожиданно	01234
26. Замолчали, когда ты подошел (подошла)	01234
27. Оценивается твоя работа	01234
28. Думаешь о своих делах	01234
29. Тебе надо принять для себя решение	01234
30. Не можешь справиться с домашним заданием	01234

Ключ:

Методика включает ситуации трех типов:

1. ситуации, связанные со школой, общением с учителем;
2. ситуации, актуализирующие представление о себе;
3. ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная.

Вид тревожности	Номер пункта шкалы										Сумма по шкалам
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 результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показателей по всей шкале – общего уровня тревожности. Высокая 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.

Источник:

Методика «Шкала тревожности» (Кондаш О.) (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.psychlist.net/praktikum/00413.htm>

ПРИЛОЖЕНИЕ II

Тест «Моральная устойчивость»

Участникам необходимо прослушать утверждения и определить свое согласие или несогласие с каждым из них.

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:

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

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.

Источник:

«Путь к успеху» Программа психолого-педагогических мероприятий для учащихся в период подготовки к промежуточному государственному контролю (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://do.gendocs.ru/docs/index-246974.html>

ПРИЛОЖЕНИЕ III

**Тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»
(С.Н.Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер;
адаптированный вариант Т.А. Крюковой)**

Назначение теста

Адаптированный вариант копинг-стрессового поведения включает перечень заданных реакций на стрессовые ситуации и нацелен на определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий.

Шкалы: копинг-стратегии - решение задачи, эмоции, избегание, отвлечение, социальное отвлечение.

Инструкция к тесту

Ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Укажите, как часто вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации и поставьте соответствующую цифру в бланке ответов:

- никогда – 1
- редко – 2
- иногда – 3
- чаще всего – 4
- очень часто - 5

Тест

1. Стараюсь тщательно распределить свое время.
2. Сосредотачиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить.
3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни.
4. Стараюсь быть на людях.
5. Виню себя за нерешительность.
6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации.
7. Погружаюсь в свою боль и страдания.
8. Виню себя за то, что оказался в данной ситуации.
9. Хожу по магазинам, ничего не покупая.
10. Думаю о том, что для меня самое главное.
11. Стараюсь больше спать.
12. Балую себя любимой едой.
13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией.
14. Испытываю нервное напряжение.
15. Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше.
16. Говорю себе, что это происходит не со мной.
17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации.
18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать.
19. Испытываю эмоциональный шок.
20. Покупаю себе какую-нибудь вещь.
21. Определяю курс действий и придерживаюсь его.
22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить.
23. Иду на вечеринку.
24. Стараюсь вникнуть в ситуацию.
25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.
26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.
27. Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся.
28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся.

29. Иду в гости к другу.
30. Беспокоюсь о том, что я буду делать
31. Провожу время с дорогим человеком.
32. Иду на прогулку.
33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь.
34. Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках.
35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.
36. Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее.
37. Звоню другу.
38. Испытываю раздражение.
39. Решаю, что теперь важнее всего делать.
40. Смотрю кинофильм.
41. Контролирую ситуацию.
42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать.
43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы.
44. беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации.
45. Отыгрываюсь на других.
46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это.
47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.
48. Смотрю телевизор.

Обработка и интерпретация результатов теста

При обработке результатов суммируются баллы, поставленные испытуемыми с учетом приведенного ниже ключ.

Для копинга, ориентированного на **решение задачи**, суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копинга, ориентированного на **эмоции**, суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копинга, ориентированного на **избегание**, суммируются следующие 16 пунктов: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можно подсчитать субшкалу **отвлечения** из 8 пунктов, относящихся к избеганию: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Субшкала **социального отвлечения** может быть подсчитана из следующих 5 пунктов, относящихся к избеганию: 4, 29, 31, 35, 37. (Обратите внимание, что пункты избегания 3, 23 и 32 не используются в субшкалах отвлечения и социального отвлечения).

Источник:

Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. - С.442-444

ПРИЛОЖЕНИЕ IV

Тест «Долговременная память»

Цель теста "Долговременная память". Определение объема кратковременной и долговременной памяти.

Контрольные задачи. Определить объем кратковременной и долговременной памяти у каждого студента учебной группы путем определения числа запомнившихся слов после каждого из пяти зачитываний исследователем 20 текстовых слов.

МЕТОДИКА 1. Заучивание 20 текстовых слов

Ход работы: Экспериментатор зачитывает 20 слов. Не должно быть слов, которые обозначают предметы, окружающие испытуемого в данный момент. Испытуемый воспроизводит письменно слова после каждого зачитывания в любом порядке (закрывая результаты предыдущего воспроизведения).

Оценка кратковременной памяти. Для оценки памяти рекомендуется построить график. На оси ординат откладывается число запомнившихся слов, по оси абсцисс – число повторений.

Если к 5-му зачитыванию испытуемый запомнил 20 слов – удовлетворительно, если к 3-му – хорошо. Если число слов нарастает и к третьему зачитыванию устанавливается максимум, то это означает, что психической истощаемости не отмечается. Если испытуемый воспроизводит мало слов и после 2 – 4 повторений количество их уменьшается, то это свидетельствует об истощаемости. Вплетение лишних слов расценивается как один из признаков ослабления психической деятельности.

МЕТОДИКА 2. Производится запоминание и воспроизведение текста со смысловой связью.

Проверка долговременной памяти. Примерно через 0,5 часа просят повторить эти слова. Воспроизведение 2/3 слов удовлетворительно. Затем проводится воспроизведение текста со смысловой связью. Сравнивают это воспроизведение сразу после зачитывания и через 0,5 часа с запоминанием 20 слов без смысловой связи.

В протоколе и на классной доске в виде таблицы записывают результаты исследования у различных испытуемых и делают вывод об индивидуальных различиях памяти и значении ассоциативной (смысловой) памяти у человека.

Анализ результатов проведенной работы. Результаты опыта запишите в виде протокола. Сформулируйте выводы из приведенных лабораторных исследований, сделайте резюме.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ К МЕТОДИКЕ 1. 20 предлагаемых слов и их порядковые номера.

Закройте текст, на листике напишите слова с их порядковыми номерами.

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. Украинец | 1. Масло |
| 2. Экономика | 2. Бумага |
| 3. Каша | 3. Пирожное |
| 4. Татуировка | 4. Логика |
| 5. Нейтрон | 5. Стандарт |
| 6. Любовь | 6. Глагол |
| 7. Ножницы | 7. Прорыв |
| 8. Совесть | 8. Дезертир |
| 9. Глина | 9. Свеча |
| 10. Словарь | 10. Вишня |

Продуктивность запоминания вы сможете вычислить по формуле:

$$\frac{\text{количество правильно воспроизведенных слов}}{\text{количество предлагаемых слов}} \times 100 \%$$

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ К МЕТОДИКЕ 2. В течение 60 секунд прочитайте тест. В нем выделены жирным шрифтом и пронумерованы 10 главных мыслей. Попробуйте воспроизвести их, сохраняя указанную последовательность.

В 1912 году в Атлантическом океане произошла катастрофа. Огромный **пассажирский пароход "Титаник"**, шедший первым рейсом из Европы в Америку, **столкнулся** в тумане с плавающей ледяной горой – **айсбергом**. 1) **Получил пробоину и стал тонуть**. 2) "Спустить шлюпки!" - **скомандовал капитан**. Но шлюпок оказалось **недостаточно**. 3) Их хватило только на половину пассажиров. **Женщины и дети – к сходням, мужчинам надеть спасательные пояса**", - раздалась вторая команда. 4) Мужчины молча отошли от борта. Пароход медленно **погружался в темную холодную воду**. 5) Вот началась **посадка в последнюю шлюпку**. 6). И вдруг к сходням крича **бросился** какой-то **толстяк с перекошенным от страха лицом**. 7) Расталкивая женщин и детей, **он пытался вскочить в шлюпку**. 8) **Послышался щелчок – это капитан выстрелил из пистолета**. 9) **Трус упал на палубу мертвый**. 10) Но никто не оглянулся в его сторону.

Формула:

$$\frac{\text{количество правильно воспроизведенных мыслей}}{\text{количество выделений в тексте}} \times 100 \%$$

Сложив цифры, полученные по двум методикам, а затем разделив сумму на два, вы узнаете среднюю продуктивность запоминания. 90–100 –отличный результат; 70-90 – очень хороший результат; 50-69 – хороший; 30-49 – удовлетворительный; 10-29 – плохой; 0-9 – очень плохой.

Источник:

Тест «Долговременная память» (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/61-diagnosis-of-intellectual-development/484-test-long-term-memory>

ПРИЛОЖЕНИЕ V

«Стресс-тест»

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

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

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

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

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

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

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

Источник:

«Путь к успеху» Программа психолого-педагогических мероприятий для учащихся в период подготовки к промежуточному государственному контролю (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://do.gendocs.ru/docs/index-246974.html>

ПРИЛОЖЕНИЕ VI

Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

Участникам сообщается: "Прослушайте 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.

Источник:

«Умеете ли Вы контролировать себя?» (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://relax.wildmistress.ru/wm/relax.nsf/publicall/64551f033ca5fd63c3257428002a73c3>

Методика оценки актуального психоэмоционального состояния ребенка (Определение показателя отклонения от аутономии)

Методика является производной от цветового теста М. Люшера. Показателем степени эмоционального дискомфорта является: суммарное отклонение от аутогенной нормы (СО), то есть от состояния абсолютного покоя. СО располагается в диапазоне от 0 до 32, где 32 соответствует максимальному напряжению.

Для определения этого показателя детям предлагается в соответствии с инструкцией ранжировать карточки восьмицветного теста М. Люшера от самого приятного до самого неприятного. Детям раздаются карточки восьмицветного теста М. Люшера, с нумерацией каждого цвета: 1 – синий, 2 – зеленый, 3 – красный, 4 – желтый, 5 – фиолетовый, 6 – коричневый, 7 – черный, 0 – серый.

Инструкция

Выберите, пожалуйста, ту карточку, цвет которой вам сейчас нравится больше всего. Номер карточки запишите под номером выбора – 1. Теперь из оставшихся выберите еще одну понравившуюся вам карточку. Запишите номер цвета под номером выбора – 2.

Процедура повторяется, пока дети, таким образом, не проранжируют все восемь цветов.

1	2	3	4	5	6	7	0

1 уровень (0 – 5,5)

Отсутствие непродуктивной (не связанной с какой-либо полезной деятельностью) напряженности, высокая нервно-психическая устойчивость.

Действия обследуемого целесообразны, экономичны, имеют высокий коэффициент полезного действия. Общий эмоциональный настрой – оптимистичный. Обследуемый верит в свои силы и в целом готов преодолевать препятствия и трудности. Высок уровень волевого самоконтроля, предопределяющего поступки и способствующего развитию личности.

При наличии соответствующей мотивации обследуемый способен интенсивно работать длительное время. В экстремальных ситуациях эффективно мобилизуется, сосредотачивается на выполнении задачи.

2 уровень (5,6 – 11)

Незначительный уровень непродуктивной напряженности, нервно-психическая устойчивость хорошая.

Преобладает установка на активность и действие. Энергоресурсов достаточно для более или менее регулярных «подвигов» в работе, всплеск активности и напряжения, недоступных большинству других людей. Способен свободно управлять своим вниманием. В условиях мотивированной (интересной) деятельности не испытывает трудностей с оперативным и долговременным запоминанием и последующим воспроизведением. К острым ощущениям, в общем, не стремится. Из стрессовых ситуаций, как правило, выходит с достоинством.

3 уровень (11,1 – 17)

Средний уровень непродуктивной напряженности.

Обследуемый справляется со своими обязанностями в пределах сложившихся в обществе требований. В привычной для него обстановке, имея достаточно времени для переключения, переходит от работы к отдыху и обратно, от одного вида деятельности к другому без существенных затруднений. В случае необходимости способен преодолевать усталость волевым усилием, однако после этого работоспособность надолго снижается. Необходимо относительно четко субъективно разделять время работы и время отдыха.

4 уровень (17,1 – 23)

Повышенный уровень непродуктивной напряженности, сниженная нервно-психическая устойчивость.

Потенциал целесообразной активности снижен, что побуждает насильно заставлять себя делать те или иные необходимые дела. Постоянно действующий волевой самоконтроль, с одной стороны, и сам регулярно истощается. А с другой – не будучи связанным с непосредственным удовлетворением от процесса и результатов деятельности. Дополнительно усиливает психическое переутомление. Интенсивная длительная работа, скорее всего, потребует слишком большого напряжения от нервной системы и психики. При этом производительность работы и качество ее

выполнения будут неравноценными в разные периоды времени. Общий эмоциональный тонус: повышенная возбудимость, тревожность, неуверенность. В стрессовой ситуации вероятно нарушение деятельности.

5 уровень (23,1 – 32)

Выраженная непродуктивная напряженность, низкая нервно-психическая устойчивость.

Высокая утомляемость. Внимание легко отвлекается посторонними вещами, надолго может «застрять» на эмоциональном переживании. В связи с этим поведение непрогнозируемо и субъективно. Отсутствие устойчивой иерархии мотивов делает деятельность испытуемого реактивной и нецеленаправленной. Коммуникативность снижена, ограничена рамками формального общения. Эмоциональный фон может быстро колебаться между восторженно-возбужденным состоянием и подавленностью, раздражительностью и бессилием. Часто испытывает тревогу, предчувствие неприятностей, бессилие и отсутствие желания что-либо делать. В экстремальных ситуациях очень низкая надежность.

Использованная литература:

1. Калягин В.А., Матасов Ю.Т., Овчинникова Т.С. Как организовать психологическое сопровождение в образовательных учреждениях. – СПб.: КАРО. 2005.

2. Цыганок И.И. Цветовая психодиагностика. Модификация полного клинического теста Люшера: Методическое руководство. – СПб.: Речь, 2007.

ПРИЛОЖЕНИЕ VIII

«Тест эмоций»

(тест Баса-Дарки в модификации Г.В. Резапкиной)

Участникам сообщают: «Оцените, насколько характерны для вас следующие реакции. На бланке для ответов обведите номера тех вопросов, на которые вы отвечаете «да». Отметьте количество обведенных номеров (баллов) по каждому виду эмоциональных реакций и построй график».

Вопросы теста:

1. Если я разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что могу бросить какой-то предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
8. Если я кого-то обманываю, то мне становится стыдно.
9. Мне кажется, что я могу ударить человека.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто фактом своего присутствия.
12. Если мне не нравится какое-то правило, то хочется его нарушить.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые могут довести меня до того, что захочется драться.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Иногда я могу взорваться, как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
21. Есть люди, к которым я испытываю ненависть.
22. Довольно много людей мне завидует.
23. Если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Если меня кто-то обидит, я могу дать сдачи.

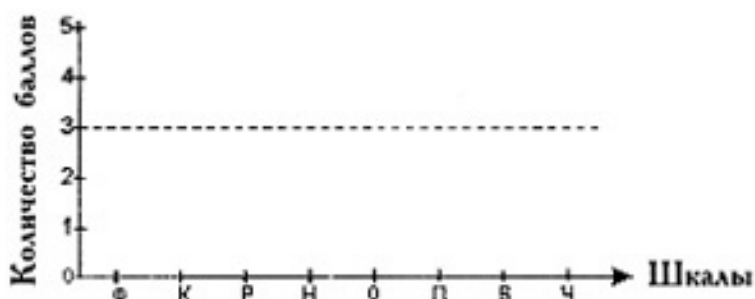
26. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
28. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я могу сказать все, что о нем думаю.
32. Меня угнетает, что я мало помогаю своим родителям.
33. Если кто-то первый ударит меня, я ему отвечу тем же.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто корчит из себя начальника, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

Шкалы

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

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

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



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

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

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

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

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

Негативизм — реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице «Выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».

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

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

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

Чувство вины — поздравляю, ты никого не ударил, ничего не разбил, ни на кого не накричал. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто в чем-то виноват? Если ты чувствуешь себя в ответе за свои эмоции, значит, умеешь ими управлять. Что же с этим делать? Как минимум знать — чтобы понимать, что этим качеством природа наделила тебя более щедро, чем следовало бы. Максимум — вспомнить, кто в доме хозяин — ты или твои эмоции? Процесс укрощения эмоций можно сравнить с укрощением диких лошадей. Их нельзя объезжать, предоставляя им полную свободу или, наоборот, постоянно пользуясь кнутом. Обе крайности неизбежно приведут к неудаче. С одной стороны, нельзя раз и навсегда сказать себе, что все попытки приручить дикую лошадь ни к чему не приведут. С другой — мы должны признать, что лошадь дикая, и проявлять терпение при ее приручении. Но, вероятно, самое главное состоит в том, что она должна признать в нас своего укротителя.

Источники:

«Тест эмоций» (тест Баса-Дарки в модификации Г.В. Резапкиной) (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.gurutestov.ru/test/27/>

ПРИЛОЖЕНИЕ IX

Тест на выявление уровня самооценки

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то?
а) очень часто — 1 балл;
б) иногда — 3 балла.
2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:
а) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;
б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.
3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:
а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;
б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;
в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.
4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:
а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;
б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;
в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.
5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?
а) да — 1 балл;
б) нет — 5 баллов;

в) не знаю — 3 балла.

6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:

а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;

б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся — 3 балла;

в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) не знаю — 3 балла.

8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?

а) да — 1 балл;

б) нет — 5 баллов;

в) иногда — 3 балла.

9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?

а) да — 5 баллов;

б) нет — 1 балл;

в) не знаю — 3 балла.

10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

а) голубой — 1 балл;

б) желтый — 3 балла;

в) красный — 5 баллов.

Подсчет баллов

38 - 50 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

24 - 37 баллов. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

10 - 23 балла. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

Источник:

Тест на выявление уровня самооценки (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://azps.ru/tests/3/test12.html>

План мероприятий по работе с родителями и педагогами по психологическому сопровождению подготовки к ГИА

Наименование мероприятия	Ответственные	Примечание
Психологическое консультирование педагогов . Разработка психологических рекомендаций учителям-предметникам, классному руководителю по подготовке и сдаче экзаменов.	Горячева Л.И.	В течение всего года, согласно графику работы психолога
Индивидуальные и групповые консультации родителей по особенностям мотивационно-личностной сферы учащихся и их низкой мотивированности к обучению. Разработка психологических памяток родителям «Как помочь детям подготовиться к экзаменам».	Горячева Л.И.	Консультации с родителями в течение всего года
Диагностика социально-психологической комфортности учащихся.	Горячева Л.И.	В течение года
Психологическое консультирование выпускников. Индивидуальная работа с детьми, имеющими проблемы со сдачей ГИА или высокомотивированными учащимися	Горячева Л.И.	Согласно графику работы
Диагностико – развивающая работа с учащимися по выявлению уровня тревожности. Психологический практикум (тренинг) по снятию тревожности перед сдачей ГИА, развитие уверенности в себе.	Горячева Л.И.	По плану

Памятка выпускникам по подготовке к сдаче ГИА

Подготовка к экзамену:

- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки или эстампа в этих тонах.
- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
- Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.
- Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).
- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.
- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроения.

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

Если на улице холодно, не забудьте тепло одеться, ведь Вы будете сидеть на экзамене 3 часа.

Перед началом тестирования

В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.) Будьте внимательны!!! От того, как Вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!

Во время тестирования

- Пробежите глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
- Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

- Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.
- Думайте только о текущем задании. Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи.
- Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!

Памятка родителям по подготовке к сдаче ГИА

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

- не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуйте ребенка после экзамена.
- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

Памятки для учащихся по подготовке к ГИА.

1. Старайтесь, как можно чаще использовать проверку своих знаний в тестовой форме. Помните, что тестовые задания могут быть разного типа: выбор правильного ответа, верно или неверно, закончите предложение, заполните пробелы, с использованием рисунков, графиков, диаграмм, восстановите последовательность и т.п. Чем больше вы знаете о тестах, тем легче вам выявить свои слабые места и справиться с тестированием. Ваша цель обнаружить как раз эти слабые места и выработать соответствующую линию поведения.

2. Вам необходимо обладать некоторыми знаниями о построении теста. Проанализируйте тест: для проверки какой области знаний он предназначен, сколько времени выделяется на работу с тестом, как необходимо работать с ним, какие типы заданий он включает, есть ли необходимость рисовать графики, писать формулы, составлять таблицы или схемы? Данные знания помогут вам быстро сориентироваться в выполнении тестовых заданий, равномерно распределить время на его выполнение, определить стратегию выполнения, правильность оформления ответов – заполнения бланка ответов. Выгоды такой подготовки заключаются в следующем: формируется уверенность при тестировании, то есть опыт обращения с тестами; опыт действий в стрессовых ситуациях и распределения времени; осведомленность о различных видах заданий и о соответствующих стратегиях их выполнения; обеспечивается тренированность в тестовых ситуациях, редко встречающихся в повседневной жизни; опыт преодоления неуверенности и страха перед тестами; вырабатывается поведение в ходе тестирования (умение остановиться вовремя, обращение с таблицами, навыки самопроверки). Кроме того, помните, чем ближе учебные задания к реальной ситуации тестирования, тем выше будет эффективность подготовки.

3. Правильно формируйте свое поведение во время проведения единого государственного экзамена. Правильное поведение дается не каждому. Помните, что могут возникнуть следующие проблемы: волнение, нервозность, страх, антипатия, цейтнот. Вполне понятно, что перед тестом мы взволнованы, одни в меньшей степени, другие – в большей. Вы знаете, что от успешных результатов зависит ваша аттестация. Страх может быть от того, что мы чего-то подсознательно боимся, что не поймем задания, или неправильно истолкуем указания тестирования. Антипатия может возникнуть, когда тест для нас несимпатичен, поэтому переносим на него наш страх. Хотя вы и привыкли в процессе учебной деятельности укладываться в сжатые сроки контролирующих заданий (текущие контрольные работы, итоговые контрольные работы, переводные экзамены, зачеты и т.п.), однако строгие условия тестирования для вас чрезвычайно неприятны. Так как знаете, что малейшая ошибка может вызвать лавину ошибок, либо не успеваем выполнить другие задания, если вы "засядете" с каким-нибудь заданием.

Советы по преодолению этих трудностей.

1. Во время подготовки к тестированию придерживайтесь следующей стратегии.

Для обозначения времени, которое вы тратите на тестирование в определенных ситуациях, используя часы и отмечая результаты в тетради для самоподготовки, сделайте следующее:

- а) ответьте на все вопросы теста без ограничения времени, то есть потратьте времени столько, сколько вам потребуется для ответов;
- б) введите временные ограничения, т.е. обозначьте предварительно для себя конкретное время, какое необходимо потратить в соответствии с требованиями, например 120 минут;
- в) сократите время тестирования, например до 90 минут (тренировка в стрессовых условиях);
- г) проанализируйте ситуации, отметьте, что с вами происходило, что вы чувствовали, как вели себя, как менялась ваша стратегия работы с тестовыми заданиями, что вам мешало, а что помогало справляться с заданиями. Во время экзаменов используйте только свой положительный опыт.

2. В период подготовки к ЕГЭ, даже если у вас не возникает проблем, ведите дневник самоконтроля, в котором вы будете отмечать:

- а) время подготовки, затраченное на упражнения на этапе ненормированного тестирования;

- б) время проведения теста, необходимое вам при тестировании согласно требованиям теста;
- в) состояние вашей подготовки, на какой стадии вы находитесь в настоящее время.

3. Составьте расписание подготовки (приблизительно от 30 до 60 минут в день), приурочив занятия к определенному времени дня. Это поможет вам сознательно проводить самоконтроль и самодисциплину. Важным признаком самоконтроля является умение принимать решения самостоятельно без давления извне. Помните, что внешнее принуждение, либо надежда, что вы сможете выучить все сразу перед экзаменами, всего за несколько дней, менее эффективны, чем последовательный и упорядоченный процесс обучения. Подготовка под давлением необходимости, как правило, приводит к отторжению материала, который необходимо запомнить.

4. Использование успокаивающих средств на кануне или перед экзаменом не принесет вам успеха, так как успокаивающие средства, которые в лучшем случае, сдерживают нервное возбуждение, тем самым снижают важную составляющую успеха, а именно волю к преодолению трудностей, снижают способность к самокритике и работоспособность учащегося.

Наличие небольшого уровня волнения является показателем боеготовности экзаменуемого, и оно необходимо для оптимизации поведения при тестировании. Главный прием работы с нервозностью и волнением является хорошая подготовленность, так как тот, кто знает, что его ждет, будет более спокоен, чем тот, кто находится в неопределенности и неизвестности.

Интенсивная подготовка к тестированию обеспечивает испытуемому значительную психологическую поддержку.

5. При работе с тестовыми заданиями во время экзамена многое зависит от того, что вам удастся вспомнить.

А) Для того, чтобы вспомнить и дать правильный ответ, нужно сосредоточиться и непременно успокоиться. Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомните что-нибудь приятное или смешное. Спокойно подышите, обратите свое внимание на то, чтобы ваше дыхание стало спокойным, ровным. Для этого вам не придется потратить много времени. И лишь после того, как вы придете в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы. Не может быть, чтобы вы ничего абсолютно не знали. Просто не бывает такого!

Б) Начинайте работу с вопроса, на который вы знаете ответ. Это вам поможет почувствовать уверенность в себе, сэкономить время, которые вы можете уделить в последующем на работу с трудными заданиями. При работе над хорошо известным вопросом у вас подсознательно будут припоминаться ответы на остальные вопросы. Помните, что самое первое состояние, с которым сталкивается экзаменуемый не зависит от формы заданий. Это состояние, что вы вообще ничего не знаете. Если вами материал усвоен хорошо, то через некоторое время у вас в памяти начнут, как бы всплывать части ответа. Обладая общими знаниями о предмете, до много можно додуматься самостоятельно.

В) Ищите смысловые и структурные связи. Помните, что любой логически связанный текст, строится так, чтобы одна мысль логически предопределяла следующую за ней, поэтому с самого начала постарайтесь понять смысл задания.

Г) Используйте ассоциации. Представив в памяти обстановку, в которой вы готовились и учили материал, вы сможете припомнить и сам материал, необходимый вам для ответа на задание. Это может быть и припоминание определенного урока, и того, что вам говорил учитель, и ваши ответы, и ответы других учеников, и записи, графики, рисунки и т.п.

Как вести себя перед экзаменом.

Как вести себя перед экзаменом.

Прийти и занять место в аудитории, будучи в хорошем настроении, - первый шаг к тому, чтобы успешно справиться с заданиями.

1. За день до экзамена точно установите местонахождение, где будет проводиться ЕГЭ. Это важно в том случае, когда экзамен проводится в незнакомом вам здании. Вы избавляетесь при этом от необходимости тратить нервную энергию на поиск.
2. За день до экзамена дважды проверьте, когда он состоится. Почти, всегда находятся учащиеся, которые ошибаются и являются на экзамен с опозданием.
3. Накануне экзамена (а может быть и раньше) соберите все, что вам понадобится (ручки, карандаши, калькулятор – проверьте состояние батареек, чертежные принадлежности и т.д., в зависимости от того, по какому предмету вам предстоит экзамен). Положите все это в папку или пенал. В день экзамена вам достаточно взять это и не тратить время и энергию на поиски мелочей.
4. Не перерабатывайте! Прозанимавшись всю ночь перед экзаменом, вы, конечно, будете знать больше, однако, в результате окажетесь слишком утомленными для того, чтобы правильно отвечать на экзаменационные вопросы.
5. При повторении материала непосредственно перед экзаменом не травмируйте себя, отмечая, чего вы не знаете. Свои усилия сосредоточьте на совершенствовании имеющихся знаний и не пытайтесь учить новое.
6. Отдохните! Не бойтесь поспать – отдых вам как раз нужен. При этом лежать и мучаться от мысли, что вы не можете уснуть, совершенно бесполезно! Перестаньте беспокоиться о том, что сон к вам не идет. Расслабьтесь и вам удастся заснуть.
7. На экзамен постарайтесь прийти пораньше. Имейте запас времени на тот случай, если во время не придет автобус, трамвай или маршрутка или не заведется автомобиль у родителей.
8. В день экзамена избегайте стрессовых ситуаций. Не спорьте с родителями, сверстниками, одноклассниками. Не позволяйте себе сердиться. Не позволяйте, кому бы то ни было, вывести вас из себя.
9. Подходя к зданию школы, аудитории, где будет проходить экзамен, избегайте тех, кто обычно толпится перед дверью, спрашивая друг друга: «Как ты думаешь, будут ли вопросы по теореме...» или «Ты разобрался в материалах ...» и т.д. Если вы примкнете к этой группе, у вас почти наверняка появится ощущение, что все вокруг знают больше и лучше вас.
10. По мере приближения самого момента начала старайтесь думать о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете. Помните, что первую половину баллов получить достаточно просто.

Как вести себя в начале экзамена.

Первые несколько минут вначале экзамена – самые нервные, но они могут стать самыми ценными, если вам удастся их разумно использовать. Помещенные ниже рекомендации о том, как вести себя в течение первых 10-15 минут, помогут вам на любом экзамене приступить к делу спокойно и последовательно. На выполнение большинства этих предложений потребуются лишь секунды, и, право, стоит взять на себя труд воспользоваться этим.

1. Удостоверьтесь, что вы держите в руках то, что положено.
2. Выполните необходимые формальности – впишите свое имя или личный номер, дату и время экзамена и т.д. в экзаменационный бланк.
3. Внимательно выслушайте или ознакомьтесь с инструкциями, приведенными в экзаменационных бланках. Выясните, есть ли разделы (А, В, С), сколько всего вопросов, какие возможности у вас есть. Затем уточните для себя, сколько времени вам отводится на все.
4. Определив, на какое количество вопросов вы должны ответить, составьте себе расписание экзамена. При этом зарезервируйте минут 15 в конце на проверку своих ответов и не забудьте вычесть 10 минут, которые вы уже потратили вначале на организацию своей работы. Отметьте мысленно, сколько приблизительно времени вы потратите на выполнение каждой части.
5. Если выбора у вас нет, можете начать с первого вопроса.
6. Если есть возможность выбора, прочтите по очереди каждый вопрос медленно и спокойно и решите, на какие вопросы вы можете попытаться ответить (это вопросы, по которым вы знаете,

хотя бы часть ответа), и отметьте их аккуратно (карандашом) «галочкой». Затем определите «плохие» вопросы и отметьте их «крестиком». Наконец, определите «хорошие» вопросы и отметьте их двумя «галочками». Все это займет несколько минут.

7. Не обращайтесь внимания на то, что вокруг уже все строчат ответы! Многие спешат там, где следует проявить осторожность. Пусть даже они за свою первую страницу набрали несколько баллов, зато вы, быть может, сохранили себе большее число баллов обдуманым выбором и обоснованной стратегией проведения экзамена.

8. Начинайте отвечать с «хороших» вопросов, т.е. с тех, в ответах которых вы уверены.

Как вести себя ближе к концу экзамена.

1. Не покидайте аудиторию до окончания экзамена. Не обращайтесь внимания на других учащихся, уходящих сразу по завершении своей работы.

2. Прочтите и проверьте то, что написали с начала и до конца.

3. Сотрите галочки и крестики ластиком.

4. Оставайтесь на своем месте до конца экзамена. Даже в последний момент вас может осенить мысль, которая принесет вам один-два дополнительных балла.