Методическая разработка

Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в процессе подготовки к ГИА

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Учебно-методический центр» Искитимского района Новосибирской области

Лагода МИ

Содержание

1.Ведение---------- 2стр

2. Психолого-коррекционная и развивающая работа со

школьниками----------4 стр

3. Психологические рекомендации родителям ----------14 стр

4. Психологические рекомендации учащимся----------16 стр

5.Приложения 1----------22 стр

6. Приложение 2----------25 стр

7. Приложение 3----------34 стр

8. Приложение 4----------36 стр

9. Приложение 5----------37 стр

Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в процессе подготовки к ГИА

ВВЕДЕНИЕ

Готовность выпускников к сдаче ЕГЭ и ГИА-9 понимается как комплекс приобретенных знаний, навыков, умений, качеств, позволяющих успешно выполнять определенную деятельность.

В готовности учащихся к сдаче экзамена в форме ЕГЭ и ГИА-9 могут быть выделены следующие составляющие:

– ***информационная готовность*** (информированность о правилах поведения на экзамене, о правилах заполнения бланков и т.д.);

– ***предметная готовность*** или содержательная (готовность по определенному предмету, умение решать тестовые задания);

– ***психологическая готовность*** (состояние готовности – "настрой", внутренняя настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена).

Психолого-педагогическое сопровождение – это комплекс мероприятий, направленных на создание психолого-педагогических условий, ориентированных на способности, возможности и здоровье ученика, его потенциальные ресурсы, способствующих личностному и интеллектуальному развитию учащегося.

Задачи психолого-педагогического сопровождения

• поиск, адаптация и разработка необходимых методик психолого-педагогического сопровождения выпускников;

• создание психолого-педагогических условий для развития познавательных возможностей учащихся и их успешного обучения;

• систематическое отслеживание уровня развития и обучения каждого ученика;

• развитие психотехнических навыков саморегуляции и управления стрессом у учащихся;

• оказание методической и консультативной помощи выпускникам и родителям по вопросам подготовки учащихся к ЕГЭ; разработка психолого-педагогических рекомендаций.

Психологическая готовность обучающихся к ГИА-9 и ЕГЭ должна быть организована на уровне всех субъектов образовательного процесса: обучающихся, учителей-предметников, классных руководителей, родителей. Анализ проведения и результатов ГИА-9 и ЕГЭ в 201_ и 201_ уч.гг. позволит определить основные **трудности** и проблемы психологического характера, с которыми сталкиваются выпускники при подготовке и выполнении заданий.

Сдача ЕГЭ – это стрессовая ситуация, которая требует от выпускника мобилизации всех психических чувств, быстрой реакции в поиске правильного ответа на вопросы теста. Опасность стрессовых ситуаций заключается в том, что они нарушают деятельность всех систем организма, что отрицательно влияет на результаты выполнения тестовых заданий ЕГЭ. В последнее время психологи начали выделять так называемый «информационный стресс», который связан с увеличением потока информации. Возникающее несоответствие между объемом информации, поступающей в головной мозг, и скоростью ее «переработки» неминуемо приводит к тревожности. Такая ситуация характерна для сдачи ЕГЭ. Нейропсихологии утверждают, что принцип построения заданий на ЕГЭ ориентирован на левополушарный тип мышления. Выпускники с ведущим правым полушарием испытывают затруднения при необходимости четко

логически мыслить, структурировать материал. Само по себе тестирование для них сложно, так как предполагает владение логическими конструкциями, фактами, требует умения анализировать и сопоставлять различные факты. Во время ЕГЭ правополушарным учащимся имеет смысл пробовать свои силы не столько в простейших тестовых заданиях типа А, сколько там, где требуется развернутый ответ. Возможно, им стоит начинать с заданий блоков В и С.

Таким образом, если говорить о психологических трудностях в плане подготовки выпускников к сдаче ЕГЭ, то прежде всего они связаны с уровнем развития таких познавательных процессов, как память, логическое мышление и внимание, и умением реализовать свои познавательные способности во время стрессовой ситуации сдачи экзамена. Если говорить о психологических качествах и навыках, которые могут способствовать успешному прохождению испытаний ЕГЭ, то, на первом месте оказывается хорошая память. В необходимости запоминать большой объем информации проявляется специфика теста, ответы на его вопросы жестко формализованы. Глубокие знания и развитое ассоциативное мышление равнозначны по важности, так как при работе с тестом всегда есть возможность вычислить правильный ответ или просто догадаться. Однако только на догадливость и интуицию рассчитывать не стоит. Внимание и особенно такие его свойства как концентрация, устойчивость, переключаемость, необходимы для правильного оформления ответов в тесте ЕГЭ. Значительную роль в обеспечение успешной сдачи ЕГЭ играет общее психофизическое состояние учащегося, которое во многом зависит от эмоционального настроя, уверенности в собственных силах и возможностях, а также от умения управлять своим эмоциональным состоянием.

Под психологической готовностью выпускника к ГИА и ЕГЭ подразумевается достаточный уровень сформированности познавательных процессов (памяти, внимания, мышления и т.д.), личностных качеств и поведенческих навыков, обеспечивающих выпускнику успешность при прохождении ГИА и сдаче ЕГЭ.

Цель психологической подготовки – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и сдаче ЕГЭ и позволят каждому школьнику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

Разработка по психологическому сопровождению выпускников включает 4 направления:

1.Диагностическое направление.

2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.

3. Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям

4. Профилактическая (просветительская) работа.

1. Диагностическое направление.

Цель: определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям по трем компонентам психологической готовности к ГИА и ЕГЭ (самоорганизация и самоконтроль, познавательные - процессы – познавательный компонент, тревожность – личностный компонент, знакомство с процедурой ГИА и ЕГЭ – процессуальный компонент).

Диагностическая карта

ФИ об-ся	Внимание	Память	Мышление	Тревожность	Уровень притязаний
	Ниже	Ниже	Средний	Средний	Высокий

	среднего уровня	среднего уровня	уровень	уровень	
	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Средний уровень
	Средний уровень	Средний уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Средний уровень

2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.

Цель – создание условий для психологической готовности к ГИА и ЕГЭ и решения психологических проблем конкретных учащихся.

Она включает в себя:

1. *Формирование групп учащихся с низким уровнем психологической готовности к ГИА и ЕГЭ, планирование занятий сними.*

2.Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов для учащихся 9-11-х классов по развитию у них внимания, памяти, самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности.

3.Проведение занятий по релаксации на основе изучения методов и приемов психофизической саморегуляции.

Коррекционно-развивающее занятие «Приемы запоминания»

Знакомим обучающихся с приемами запоминания

- Группировка
- Выделение опорных пунктов
- План
- Классификация

Структурирование

- Схематизация
- Серийная организация материала
- Ассоциации

Упражнения на языковом материале

А) Структурирование и группировка

- Распределите слова по группам: умный, лисий, волчий, глупый, слабый, известный, сельский, вечерний, отрывной

- Что объединяет каждую группу ? (Качественные – умный, глупый, слабый, известный; относительные – сельский, вечерний, железный, отрывной; притяжательные – лисий, волчий, мамин, сестрицын. Подсказки: образуйте степени сравнения, задайте вопросы к словам)

Б) Группировка

Распределите предложения по видам подчинения в СПП с несколькими придаточными

1. Последовательное
2. Параллельное
3. Однородное

1. Она не помнила, как поднялась от речки в гору, как вошла в осиротевший дом, как присела на ступеньки (В. Белов).

2.Все знают, что во Франции солнце уже заходит, когда в Америке ещѐ полдень (А. де Сент-Экзюпери).

3.Я сказала, что никакая медицина мне бы не помогла, если бы не бабушка (А. Алексин).

4. Всѐ время ему казалось, что он уже опоздал, что концерт сейчас окончится (К. Паустовский).

5. Если б он был чуть побольше, то услышал бы, что бабкины руки пахнут дымом (В. Белов).

6. Когда он наконец вышел на улицу, последний туман, который держался до обеда, рассеялся (В. Распутин).

В) Памятка «Приемы запоминания»

МЕТОДЫ АКТИВНОГО ЗАПОМИНАНИЯ

1. Метод ключевых слов.

2. Комплексный учебный метод

3. «ЗУБРЕЖКА«

• 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.

Занятие «Развиваем мышление»

1. Подчерни ключевые слова и словосочетания в тексте
2. Восстанови текст по ключевым словам
3. Допиши пропущенное предложение
4. Сравни 2 текста по следующим критериям: проблемы, позиции авторов
5. Придумай и допиши продолжение текста

6. Следующее направление коррекционной работы - проведение занятий по релаксации на основе изучения методов и приемов психофизической саморегуляции.

Приемы, мобилизующие школьника в стрессовой ситуации:

Проблема	Прием
Обезвоживание организма, следствие снижения скорости нервных процессов	Вода – пить до и во время экзаменов
Нарушение гармоничной работы левого и правого полушария	Физическое упражнение «Перекрестный шаг», имитация ходьбы на месте или необходимость смотреть на изображение до 1минуты
Кислородное голодание, усиливающее влияние стресса	Энергетическое зевание, необходимо сделать 3 – 5 зевков

Способы снятия нервно-психического напряжения

• Спортивные занятия.

• Контрастный душ.

• Стирка белья.

• Мытье посуды.

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

• Скомкать газету и выбросить ее.

• Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
• Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче», затем выбросить в корзину для мусора.
• Слепить из газеты свое настроение.
• Закрасить газетный разворот.
• Громко спеть любимую песню.
• Покричать то громко, то тихо.
• Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
• Смотреть на горящую свечу.
• Вдохнуть глубоко до 10 раз.
• Погулять в лесу, покричать.
• Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Психологическая поддержка – это процесс:

• в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки; • который помогает поверить в себя и в свои способности;
• который помогает избежать ошибок;
• который поддерживает при неудачах.

Необходимо:

• забыть о прошлых неудачах;
• помочь обрести уверенность в том, что человек справится с данной задачей; • помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Как оказывать психологическую поддержку? Правила для взрослых

• Опираться на сильные стороны.
• Избегать подчеркивания промахов.
• Уметь помочь выпускнику разбить большие задания на долее мелкие, такие, с которыми он может справиться.
• Проводить больше времени вместе с ребенком.
• Знать обо всех попытках справиться с заданием.
• Уметь взаимодействовать.
• Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
• Принимать индивидуальность ребенка. Демонстрировать оптимизм.

Профилактика стрессовых состояний учащихся, родителей и педагогов в период подготовки и сдачи экзаменов

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

Слово «экзамен» в переводе с латинского означает «испытание».

Вот одно из значений понятия «испытание», данное «Толковом словаре» С.И. Ожегова: «Тягостное переживание, несчастье». В соответствии со значением слова, экзамен является источником стресса, как любое переживание, несчастье. Стоит ли противиться этому или все-таки бросить вызов, то есть идти по пути снятия экзаменационных стрессов?

Понятие «стресс» прочно вошло в нашу жизнь и в школьное взаимодействие, так как традиционно под стрессом понимается состояние психологического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном экстремально сложных условиях. «Стресс – негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации».

Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. А с введением Единого государственного экзамена ситуация углубилась.

Причины:

1. Экзамен – это своеобразная критическая ситуация, которая определяет положение обучающихся в школе и его дальнейшую судьбу.

2. Подготовка к экзамену связана с большим напряжением организма: интенсивная умственная деятельность, повышенная статистическая нагрузка, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональное перенапряжение.

3. В повседневной жизни выпускники испытывают определенный прессинг со стороны школы и родителей, а в период сдачи экзаменов это давление только увеличивается. Стремясь соответствовать ожиданиям взрослых, школьник находится в постоянном опасении оказаться неуспешным.

4. Отсутствие на ЕГЭ знакомых педагогов, поддержки и привычности ситуации, ощущение одиночества и незащищенности усиливают стрессовое состояние выпускников, обусловленное самой ситуацией экзамена.

В большей части случаев экзаменационный стресс инициируется самим обучающимся, так как именно он приписывает многим факторам экзаменационной ситуации стрессогенный характер. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно (уменьшить интенсивность подготовки, изменить процедуру проведения экзаменов и пр.), однако возможно воздействовать на самый важный аспект – личность выпускника.

Экзамены — это стресс и для школьников, и для учителей, и для родителей.

Цель разработки данного методического пособия помочь всем участникам образовательного процесса в выработке конструктивного отношения по снижению стресса в экзаменационный период. Родителям и педагогам грамотно и эффективно поддержать выпускников. А выпускникам найти способы самоорганизации и саморегуляции при подготовке к экзамену и во время проведения его; научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, приобрести экзаменационный опыт.

1. Рекомендации по профилактике экзаменационного стресса

1.1.Стабилизация эмоционального состояния

Жизнь современных детей переполнена эмоциональными нагрузками, что при неблагоприятных, стрессогенных обстоятельствах может оборачиваться психологическими срывами. К сожалению, в последние годы школьники не становятся более здоровыми: к десятому классу около половины детей имеют отклонения в развитии нервной системы, у подростков преобладают высокий уровень тревожности и переживания душевного дискомфорта, агрессивность и конфликтность поведения, снижено оптимистическое восприятие будущего.

Механизм фрустрации действует достаточно просто, но неумолимо. Сначала возникает стрессовая ситуация, приводящая к перенапряжению нервной системы, а затем это напряжение «бьет» по организму. В итоге гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда, кровоизлияние в мозг, язва желудка, бронхиальная астма, экземы, гипертиреоз, диабет и другие недуги. Словом, психогенные факторы заболеваний слишком серьезны, чтобы относиться к ним безответственно. Так что же делать? Как избежать перенапряжения нервной системы?

Обычно логика рассуждений такова: поскольку полностью избежать нервных перегрузок нельзя и трудно исключить влияние стрессоров на наш организм, то снимать напряжение надо (за неимением лучшего) медикаментами. Транквилизаторы стали привычными средствами, чтобы «успокоиться». Результат печален: по мере привыкания к

ним требуется все большая доза. На самом деле гораздо проще использовать простые заповеди психогигиены, которые помогут вам снять нервное напряжение, не прибегая к лекарствам.

Первое. Научитесь сбрасывать напряжение - мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками аутотренинга, с которыми вы можете познакомиться в многочисленных пособиях (см. Приложение)

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

Третье. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.

Таковы основные заповеди психогигиены. Осознать их — значит, сделать первый шаг на пути управления своей нервной системой.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния у любого человека является совершенствование дыхания. Как ни странно это звучит, но далеко не все люди, даже умудренные жизненным опытом, умеют правильно дышать (см. Приложение).

Вспомните, как по-разному дышит человек в различных ситуациях: во время сна, тяжелой работы или подъема в гору, когда он разгневан или испуган, когда весел или загрустил. Нарушения дыхания зависят от внутреннего настроя человека, следовательно, упорядоченное дыхание должно оказывать обратное влияние на эмоциональное состояние.

Как известно, дыхательные пути на всем протяжении обильно снабжены нервными окончаниями. Установлено, что фаза вдоха возбуждает симпатический нерв, активизирующий работу внутренних органов, а фаза выдоха влияет на блуждающий нерв, оказывающий тормозящее влияние.

В дыхательной гимнастике существуют понятия **успокаивающего и мобилизующего дыхания.** Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем — после вдоха задерживается дыхание. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо настраивать детей на успех, удачу.

Известно, что одна из причин, мешающих тревожным детям результативно выполнить задание, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, каковы последствия их неудачи в этой деятельности. Поэтому неэффективно ставить перед ребенком цель типа «Ты должен получить отличную оценку» или «Ты должен ответить, во что бы то ни стало», лучше сформулировать ее конкретно: «Ты сможешь справиться с этим заданием».

Небольшим и простым приемом саморегуляции эмоционального состояния может послужить способ «сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать».

Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. **Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.** В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, - это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них - правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие - правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом: имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, тот правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения - двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить **следующий прием**: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий. Во время экзамена целесообразно повесить изображение косого креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.

Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием **«энергетическое зевание».** Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. **Зевание во время экзамена очень полезно**. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–-5 зевков.

Деятельность мозга и питание

Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное — знать, что есть и в каком наборе.

Что происходит в мозгу?

Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот сложнейший механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

Меню из продуктов, которые помогут вам…

ϖ ... улучшить память

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авакадо — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

ϖ ...сконцентрировать внимание

Креветки — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

ϖ ...достичь творческого озарения

Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий.

Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

ϖ ...успешно грызть гранит науки

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.

Черника — идеальный «промежуточный корм» для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

Что происходит в душе?

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение.

Паприка — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.

Клубника очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

Бананы содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

2.Советы учителям и родителям при подготовке выпускников к ЕГЭ.

На едином государственном экзамене оценки выпускников являются комплексным показателем совместной деятельности учителей, учащихся и их родителей. Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения учителей и родителей на этапе подготовки выпускника к экзамену.

Психологические рекомендации для учителей, готовящих детей к ЕГЭ

- Учителям, помня о том, что «нельзя научить плавать, стоя на берегу», следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. В последние годы Центром тестирования РФ выпущены сборники тематических тестов. Эти тесты разработаны для учащихся 5-11 классов практически по всем предметам, выносимым на ЕГЭ. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и отработать у них навык работы с тестовыми заданиями.
- Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи ЕГЭ реально повысить балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.
- При этом основную часть работы желательно проводить не перед самим экзаменом, а заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как сдача ЕГЭ.
- Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, ее только повышают эффективность подготовки к сдаче ЕГЭ, но и позволяют более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Рекомендации:

1. Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки;
2. Помогайте подростку поверить в себя и свои способности;
3. Помогайте избежать ошибок;
4. Поддерживайте выпускника при неудачах;
5. Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена;
6. Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку;
7. Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные **психофизиологические** особенности выпускников. Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом

и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике.

Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т. д. - Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Так как задания будут на время, то можно потренироваться выполнять подобные задания с фиксацией времени, чтобы подросток мог в нем ориентироваться самостоятельно. Торопливые могут прочитывать по нескольку раз инструкцию к заданию, чтобы понять верно смысл и не исправлять потом ошибки. Медлительным, можно предложить дома учиться распределять время при выполнении задания. И, конечно же, и тем и другим необходимо оставлять 5-10 минут на проверку работы. Учителя могут контролировать время, подбирать аналогичные задания при подготовке.

- Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повысят эффективность подготовки к ЕГЭ, но и позволят учащимся более уверенно вести себя во время экзамена, мобилизовать себя в решающей ситуации.

Что должен знать учитель.

Причины плохого усвоения знаний, неумение их применять, не всегда могут быть сведены к слабости внимания, плохой памяти и недостаткам развития интеллектуальных умений. В решении некоторых видов учебных задач проявляются природные генотипические особенности учащихся (свойства нервной системы, которые в своих сочетаниях определяют присущий человеку тип высшей нервной деятельности).

Подросток со слабой нервной системой не способен к длительному умственному напряжению, большой объем материала утомляет его, высокий темп деятельности с частым переключением и распределением внимания отрицательно влияет на работоспособность. Сильными сторонами подростков со слабой нервной системой являются:

- склонность к планированию и любовь к последовательности при выполнении любого вида деятельности;
- успешность в составлении различных письменных планов для управления своей деятельностью и деятельностью других людей;
- склонность к систематизации знаний, что обеспечивает им большую глубину усвоения;
- предпочтение внешних опор и различных схем, поэтому они не только умеют ими пользоваться, но и обнаруживают существенное преимущество при их составлении.

Учебная деятельность включает в себя задания, успешность выполнения которых зависит от индивидуальных различий, связанных с временными или скоростными характеристиками нервной системы: лабильностью (скоростью возникновения, смены и прекращения нервного процесса возбуждения или торможения) и подвижностью (скоростью протекания основных нервных процессов – возбуждение и торможение).

Инертный подросток склонен тщательно, кропотливо выполнять свою работу. Результат ее выполнения в обычных условиях, где время неограниченно, будет не хуже результата, полученного подвижным школьником. Степенность и неторопливость позволяет ему:

- дольше выполнять однообразную и неинтересную работу, что труднее, чем качественно выполнять нечто захватывающее и увлекательное;
- долго сохранять активность, длительно работать в своем темпе, не смотря на то, что инертный ребенок медленно включается в деятельность;
- быть более усидчивым и внимательным, дольше слушать объяснения учителя;
- более устойчиво закреплять усвоенный материал;
- глубоко продумывать и тщательно организовывать различные виды деятельности.

У школьников, особенно к старшим классам, вырабатывается временной режим учебных заданий. Не ломайте этот режим в период подготовки к экзаменам (совы, жаворонки). Следите за тем, чтобы чередовались периоды труда и отдыха, полезнее всего будут прогулки по свежему воздуху.

Нужно учитывать и специфику предметов, по которым ребенку предстоит сдавать экзамены. Готовясь к устным экзаменам, целесообразно систематизировать и повторить весь изученный курс, а подготовиться за короткий период, например, к письменному экзамену по русскому языку нереально, есть смысл сосредоточиться на отдельных разделах программы

По сути, наши дети не просто сдают экзамены по учебным предметам, они учатся преодолевать трудности. Данная форма проверки знаний – это испытание характера, силы воли, умение в нужное время проявить себя, показать свои достижения в определенной области знаний, умение не растеряться, справиться с волнением – этому обязательно надо учить и учиться.

В ваших возможностях научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?

1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях - как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале - они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.

2. Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда». Главная задача - как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем - напугайте друг друга посильнее. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Кстати, если старшеклассник поражает вас каменным спокойствием - это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

3. Если учащийся заранее рассматривает экзаменаторов как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если экзаменатор кажется хмурым и неприветливым - возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

4. А помните ли вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками. Неплохо поспрашивать и знакомых, и учителей, работающих с вами в рамках методического объединения. Возможно, вам удастся создать для ваших выпускников своеобразную копилку приемов усвоения знаний.

5. Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект - это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта - на большом листе, на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.

6. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освойте эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

Психологические рекомендации классному руководителю

Одной из основных целей единого государственного экзамена является получение более эффективного инструмента оценки качества образования. Введение экзамена в тестовой форме предполагает наличие готовности ее участников. Поэтому сегодня особым образом актуализируется оказание психологической, педагогической и информационной поддержки всем участникам эксперимента.

Сегодня, когда идет организационно-технологическая подготовка к ЕГЭ, прослеживается общее нарастание тревожности перед тестированием. Именно поэтому перед нами встает задача – определить возможные направления психологической работы с учащимися по снятию напряжения и страха перед тестированием, рассказать о тех методах и приемах самоорганизации, которые помогут ученику актуализировать свои знания в процессе тестирования (см. Приложение.).

3. Психологические рекомендации родителям

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как поддержать выпускника?

Рассмотрим вопрос о поисковой активности на конкретном примере экзаменационного стресса. У тех учеников, для которых результаты экзаменов важны и есть потребность сдать их как можно лучше, перед экзаменом возникает состояние тревоги:

- повышается артериальное давление;
- усиливается потоотделение.

Вместе с тем поведение учеников бывает разным:

- одни ребята сосредоточенно дочитывают те разделы конспекта, в усвоении которых не вполне уверены, словом приходят в состояние повышенной мобилизации и готовности к экзаменам;
- другие, напротив суетливо листают конспект, т. к. не в состоянии сосредоточиться на одном разделе; со страхом прислушиваются к рассказам тех, кто уже сдал экзамен, и убеждают себя, что не могут ответить ни на один из заданных вопросов – короче говоря, находятся в паническом состоянии и деятельность их полностью дезорганизована.

Эти две формы поведения отражают степень эмоциональной напряженности.

Чем вы можете помочь ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

Вы можете:

1.Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:

- ✓ Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;
- ✓ Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы эта музыка была без слов.

2.Участвовать в подготовке к ЕГЭ:

- ✓ Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
- ✓ Вместе определите, "жаворонок" выпускник или "сова". Если "жаворонок" - основная подготовка проводится днем, если "сова" - вечером.
- ✓ Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться, помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
- ✓ Организовать режим (именно Вы можете помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ).
- ✓ Во время подготовки ребенок должен регулярно делать короткие перерывы.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он ляжет спать вовремя. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

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

- Забыть о прошлых неудачах ребенка;
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам. Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо».

Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:

1. Опираться на сильные стороны ребенка;
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка;
3. Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
6. Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания

Практические рекомендации для родителей.

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить, и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
8. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
9. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
10. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
11. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий), большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.
12. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
13. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
14. **Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:**
♣ пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
♣ внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
♣ если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
♣ если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
• -Не критикуйте ребенка после экзамена.
Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий

4. Психологические рекомендации учащимся

Уважаемые выпускники!

Прежде чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить, что даже если Вы будете сдавать единый государственный экзамен не в своей школе:

• Вас встретят доброжелательные педагоги,

• Каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами,

• На все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

Следует **выделить три основных этапа**:

• подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,

• поведение накануне экзамена,

• поведение собственно во время экзамена.

Подготовка к экзамену.

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

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

3. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

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

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

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

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

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

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

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

Правила самоорганизации внимания при подготовке к экзаменам.

Правило 1. Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничто не отвлекало вас.

Правило 2. Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место.

Правило 3.

Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, перестаньте думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ – предварительный просмотр материала, составление плана предстоящей работы.

Правило 4. Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изучаемый материал (понимание в большой степени основывается на знании предыдущих разделов программы).

Правило 5. Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, то займитесь конспектированием или чтением изучаемого материала вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, можно читать про себя.

Правило 6. Чередуйте чтение с пересказыванием, решением задач, т. к. это предупреждает возникновение психического состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается. Однако такая смена не должна быть слишком

частой: Это приводит к излишней суете, поверхностному восприятию учебного материала.

Правило 7. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время ―отключились‖, заставьте себя тотчас вернуться к тому месту, где произошло отключение. Определить его довольно легко: весь предыдущий текст при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Обязательные возвращения не только обеспечат освоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.

Правило 8. Перед занятием проветрите помещение, организуйте достаточное освещение.

Экзаменационный период

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

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 не знакомом 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 понадобиться (ручки, карандаши, калькулятор 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.

7. На экзамен постарайтесь прийти пораньше. Имейте запас времени на тот случай, если вовремя не придет автобус 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.

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 обращайте 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 обдуманным 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 обращайте 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.

Несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестов ГИА

- **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

- **Начни с легкого**! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

• **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

• **Читай задание до конца**! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

• **Думай** только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

• **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

• **Запланируй два круга**! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

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

• **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

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

Установка на успех

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья. Медики не рекомендуют в этот период менять обычный режим дня. День должен начинаться с утренней гимнастики. Физическая зарядка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима. З

За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После сытного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.

После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20–30 - 162 - минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

Желательно **избегать** просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Во время экзаменов нужно спать **не менее 9 часов**. Чтобы лучше подготовиться к экзаменам, дети часто недосыпают, занимаются вечером и даже ночью, поддерживая себя крепким чаем или кофе. Этого делать ни в коем случае нельзя. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит, потерять время, когда работоспособность высокая. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность.

Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание.

Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Важное значение имеют овощи и фрукты. Некоторые школьники, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменами транквилизаторы. Напрасно! Таблетка может очень подвести, потому что снижает внимание и память. Да и следует ли вообще избегать настоящего предэкзаменационного волнения, ведь известно, что оно мобилизирует скрытые резервы организма, повышает его возможности!

Накануне экзамена лучше **прекратить занятия в середине дня**. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

Талисман удачи.

Для того, чтобы чувствовать себя спокойнее в различных ситуациях, можно воспользоваться такой классической культурной техникой как талисман.

Люди во все времена пользовались талисманами. Их брали с собой на охоту в древние времена, их носили солдаты, уходящие на войну, да и сегодня люди, особенно нуждающиеся в успехе (летчики, спортсмены, солдаты, каскадеры) ими не пренебрегают. Сделаем свой талисман:

Для девушек подходящим талисманом будет красивый медальон или маленькая мягкая игрушка, удобно помещающаяся в кармане.

Для юношей талисманом может быть гладкий, красивый и приятный на ощупь камешек. Если молодой человек религиозен, то очень хорош освященный образок или крестик.

Наделение талисмана силами удачи:

Талисман дарит какой-нибудь очень близкий, любящий и любимый человек - и поэтому талисман напоминает об этом человеке, придает ощущение того, что этот человек рядом с тобой, что он помнит о тебе и поддерживает тебя. Это воспоминание успокаивает, снимает волнение. В свою очередь, спокойное состояние сильно повышает шансы на успех. Поэтому, независимо от своих магических свойств, талисман приносит удачу (а если у него есть еще и магические свойства - тем лучше).

Первое время талисман надо брать с собой в тех случаях, когда успех практически гарантирован: тогда в добавок к ассоциациям с близким человеком он "обрастет" также успокаивающими ассоциациями с удачей, успехом. Если же несколько раз подряд он окажется связан с неудачей (например, с плохо написанной контрольной в школе), то от него надо отказаться, по крайней мере на некоторое время, пока не забудутся ассоциации с неудачами.

Если в какой-либо очередной ответственной ситуации талисман окажется забыт дома, ничего страшного. Он вполне может выполнять свою защитную успокаивающую функцию и лежа дома - надо только почаще о нем вспоминать. Отнюдь не является трагедией и потеря талисмана. Она означает лишь, что его охранительная сила оказалась, исчерпана - это тоже мотив, широко распространенный в культуре; быть может, ценой своего ухода талисман спасал вас от какой-то неведомой вам опасности (подобные игры с самим собой - обычная составляющая психологических техник саморегуляции).

Все эти объяснения - важный элемент техники работы с талисманом. Они должны быть даны ребенку и родителям убедительно, в понятных им словах.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методы саморегуляции в условиях стресса.

Как успокоить нервы перед экзаменом.

Вряд ли найдется человек который бы не испытывал страха перед экзаменом, ведь подготовка к нему это всегда сильные отрицательные эмоции. Тело не желает слушаться, голова так же протестует.

Советы, как успокоить нервы перед экзаменом.

• Старайтесь готовиться к экзаменам заранее, чем раньше начнется подготовка, тем меньше вероятность, что позже придется решать вопрос о том, как успокоить нервы перед экзаменом.

• Уделяй занятиям по два часа каждый день.

• При подготовке к экзамену не зазубривайте материала.

• Старайтесь понять, о чем идет речь, если что-то непонятно подойдите к преподавателю или родителям.

Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения. Разумеется, она не решает всех забот и проблем, но, тем не менее, ослабит их воздействие на организм, и это очень важно. Осваивать методы релаксации нужно не тогда, когда, как говорится, ―жареный петух клюнет‖, а заранее, пока для этого нет необходимости.

Упражнения.

1. Сидите спокойно примерно две минуты, глаза закрыты. Попытайтесь представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте обойти мысленно всю комнату (вдоль стен) , а затем проделайте путь по всему периметру тела – от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за дыханием, дышите через нос. Сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1 – 2 минут (как бы ―уставившись‖ в одну точку). Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите три раза.

4. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание – грудные мышцы напряжены. Почувствуйте это напряжение, а затем сделайте резкий выдох, расслабьте грудную клетку, повторите три раза.

5. Слегка приподнимите обе руки, растопырив пальцы как можно шире – как будто играете на пианино, старайтесь охватить как можно большее количество клавиш. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стараясь

почувствовать напряжение. Затем расслабьтесь, руки свободно опустите на колени. Повторите три раза.

Ритмичное четырехфазное дыхание.

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

- Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).
- Вторая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.
- Третья фаза (4-6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).
- Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2-3 минут.

Аутогенная тренировка (3-5 минут)

- Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.
- Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».
- Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».
- Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».
- Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 1.

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

Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

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

Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь.

Повторите быстрее.

Упражнение 2.

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

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры ног.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, - вы полностью расслабились.

Упражнение3.

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

Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть значительно длиннее выдоха).

Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1, на этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

Плывите по ласковым облакам од тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю – от 30 и так до 50

Упражнения на дыхание, поднимающие тонус:

«Глубокое дыхание» Время: 2 – 3 минуты.

Цель: регуляция вегетативной нервной системы. Расслабление. Сосредоточение и осознание своих ощущений.

1. Сядьте в кресло, спина прямая и расслабленная.

2. Положите руки на грудь, так, чтобы средние пальцы касались друг друга в центре груди. Дышите нормально.

3. Отметьте, в какой момент соединенные средние пальцы рук начнут расходиться. Усильте это движение, вдыхая более глубоко. Повторяйте вдохи-выдохи в течение 2 – 3 минут.

«Воздушный шарик». Время – 3 минуты.

Цель: релаксация и обретение спокойствия.

1. Представьте, что в вашей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполните легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуйте, как он выходит из легких.

2. Не торопясь, повторите. Дышите и представляйте, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

3. Медленно выдохните ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.

4. Сделайте паузу и сосчитайте до 5.

5. Снова вдохните и наполните легкие воздухом. Задержите его, считая до 3, представляя, что каждое легкое – надутый шарик.

6. Выдохните. Почувствуйте, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.

7. Повторите 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое - надутый шарик, из которого выходит воздух, когда вы выдыхаете.

8. Остановитесь и почувствуйте, что вы полны энергии, а все напряжение пропало.

Дыхание успокаивает нервную систему и гасит эмоции. Когда человек глубоко дышит, то избавляется от тревожных мыслей и ощущает, что может контролировать свои мысли, а не подчиняться им.

Упражнения на снятие мышечных зажимов, нервно-психического напряжения.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;

пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте это напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если, зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы – удивления, радости и пр.).

Упражнение «Разгладим море»

Представьте себе какую-то ситуацию, которая заставляет вас нервничать.

Проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной давление, сжатие, жжение, пульсация.

Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте себе бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала.

Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Программа занятий с обучающимися «Готовимся к ГИА -9»

(Методические рекомендации для классных руководителей)

Важным компонентом психологической подготовки выпускников к Государственной итоговой аттестации (ГИА) является фронтальная подготовка детей, предоставляющая необходимую информацию и направленная на выработку индивидуального стиля работы. В каком виде она должна вестись? Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к ГИА являются психолого-педагогические занятия.

Занятия может проводить классный руководитель. В каждом занятии принимают участие ученики выпускного класса. В принципе занятия рассчитаны на весь класс, но

если время и возможности позволяют, его можно разделить на подгруппы. Продолжительность встречи — 40 минут (длительность школьного урока).

Организация пространства для занятий зависит от условий конкретной школы. Если детей не очень много или есть возможность поделить класс на подгруппы, можно посадить участников в круг.

Что можно порекомендовать педагогу, ведущему занятия с выпускниками?

Как показывает практика, подростки, особенно не имеющие опыта участия в тренингах, могут испытывать неловкость и смущение в ходе выполнения задания, при необходимости организации работы в мини-группах. Поэтому очень важно, чтобы ведущий сам был активен, подбадривал и мотивировал участников. Когда они начнут работать, можно походить по классу, посмотреть, кто испытывает трудности, при необходимости поговорить с учеником, может быть, что-то подсказать.

При обсуждении результатов групповой работы необходимо выслушать все группы. Если же упражнение имело индивидуальный характер, то при большом количестве участников невозможно выслушать каждого, да это и не нужно, потому что потеряется динамика занятия. Поэтому будет вполне достаточно, если вы послушает приблизительно одну пятую часть участников (например, если всего в классе двадцать пять учеников, выслушайте пятерых). В начале обсуждения спросите: «Кто хочет поделиться своими мыслями?» Если желающих нет, подбодрите ребят, напомните, что эти задания не оцениваются. Если и в этом случае нет желающих, спросите сами, причем в первую очередь детей активных и уверенных.

Для того чтобы материалы занятий лучше усваивались, чтобы повысить эффективность занятий и закрепить полученные навыки, мы рекомендуем составлять «копилку полезных советов», которая может служить чем-то вроде памятки. В начале занятий участники заводят особый маленький блокнотик или тетрадку, куда в конце каждого занятия записывают выводы и рекомендации. В результате к окончанию работы у каждого будет собственный сборник советов себе.

Занятие имеет определенную структуру. Начинается оно с разогрева. Это короткое динамичное упражнение, задача которого — повысить энергию группы. Затем следует презентация темы, то есть краткое объяснение того, о чем пойдет речь на занятии и почему это важно. Задача презентации — повысить мотивацию выпускников. Затем происходит информирование: сообщение детям необходимых сведений, которые обязательно должны проигрываться и подкрепляться, что и происходит в содержательной части (проигрывание). Завершается занятие рефлексией, то есть осмыслением новых знаний, и пополнением «копилки».

Занятие 1. Как справиться со стрессом на экзамене?

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

Необходимые материалы: мягкая игрушка.

Ход работы

Разогрев. «Самое трудное»

Ведущий показывает детям игрушку и предлагает следующее задание: «Тот, у кого в руках оказывается эта игрушка, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене — это...» и передать игрушку любому другому человеку. Нельзя передавать игрушку одному и тому же человеку больше одного раза».

Презентация темы

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию, причем для этого совсем не нужно

быть йогом. Существуют простые психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Информирование

Существуют различные способы справиться со своей тревогой. Мы познакомимся с некоторыми из них.

Простой, но очень эффективный способ — аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Правила составления формулы аутотренинга:

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.

2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться». Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

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

Проигрывание

(Лучше всего проводить упражнения непосредственно после рассказа о той или иной технике.) Предложите учащимся составить формулы аутотренинга для себя. Попросите желающих прочитать составленные ими формулы.

«Состояние тревоги и покоя».

(Это упражнение можно провести перед тем, как рассказывать детям о релаксации.) Предложите участникам закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как дети ощущают себя в ситуации тревоги. Затем предложите вспомнить ситуацию, в которой они чувствуют себя уверенно, и снова обратить внимание на физическое самочувствие.

По завершении этого упражнения обсудите его результаты и составьте «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Обратите особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие — расслабленностью.

Упражнения на релаксацию «Мышечная релаксация».

Наиболее простой способ — расслабление рук. Попросите детей принять удобное положение, положить руки на колени или на стол и закрыть глаза. Предложите им сосредоточить внимание на руках. Пусть дети ощутят тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

«Дыхательная релаксация».

Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Предложите детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

«Медитация на предмет».

Попросите участников выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. Предложите им попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

По завершении релаксационных упражнений спросите у детей, как меняется их состояние.

Рефлексия

Спросите детей, какой способ снятия тревоги показался им наиболее подходящим лично для них. Составление копилки

Предложите детям записать наиболее подходящий для них способ снятия напряжения.

Методические рекомендации

Во время этого занятия очень важно создать особую спокойную атмосферу. Желательно, чтобы и сам ведущий был уравновешен и сдержан. При обсуждении формул особое внимание уделите удачным находкам. Объясните участникам, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

Занятие 2. Уверенность на экзамене

Цель: освоение способов совпадения с тревогой, актуализация внутренних ресурсов.

Необходимые материалы: листы бумаги (по количеству учащихся), запись медитативной музыки, цветные карандаши или мелки.

Ход работы

Разогрев. Игра «Передача хлопка»

Дети должны по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз. Можно провести это упражнение на время (например, какой ряд передаст хлопок быстрее).

Презентация темы

Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.

Информирование

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы осваивали на прошлом занятии. А как еще можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого из нас есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

Проигрывание

Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности».

Попросите каждую группу представить, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность».

«Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Задача каждой команды - представить проект такой скульптуры, в которой будут принимать участие все члены группы». Дайте детям 3-4 минуты на подготовку и предложите проде- монстрировать свои скульптуры. Затем подведите итоги упражнения и сформулируйте «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Запишите на ватмане, какие особенности присущи образу уверенного человека, и озвучьте для учащихся (например, прямая спина, поднятый подбородок и т.д.).

Упражнение «Мои ресурсы».

Попросите учеников разделить лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Пусть дети запишут те свои качества и характеристики, которыми они могут гордиться, которые считают своими сильными

сторонами. (Эти качества и характеристики могут и не иметь отношения к учебной деятельности.) Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Пусть ученики напротив каждой своей сильной стороны напишут, каким образом она сможет им помочь во время экзамена.

Предложите желающим озвучить результаты выполнения упражнения.

Упражнение «Образ уверенности».

Попросите учеников закрыть глаза и представить, какой образ мог бы для них символизировать состояние уверенности. Когда они представят этот образ или символ, попросите их нарисовать его. Во время выполнения этого упражнения хорошо использовать запись медитативной музыки.

После окончания работы попросите участников показать рисунки окружающим и кратко рассказать о них. Скажите детям о том, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности. В конце урока подведите итоги и еще раз напомните о том, какие ресурсы можно использовать для обретения уверенности.

Рефлексия

Попросите учеников продолжить фразу: «Уверенность для меня - это ...».

Составление копилки

Дети записывают рекомендации самим себе, что помогает им чувствовать себя более уверенно.

Методические рекомендации

В ходе выполнения упражнения «Мои ресурсы» многие подростки испытывают затруднения при необходимости превратить сильные стороны в «помощников». Поэтому очень важно оказать им индивидуальную помощь, подсказав возможные варианты (например, общительность помогает вступать в контакт с экзаменатором). При обсуждении результатов упражнения «Образ уверенности» обратите внимание учеников на то, что они могут обогатить свою «коллекцию» образов уверенности за счет образов других.

Занятие 3. Сдаем ГИА-9

Цель: закрепление полученных знаний и навыков, переживание и осмысление ситуации экзамена.

Необходимые материалы: конверты (по числу участников), в каждом из которых находятся список заданий и бланки ответов — регистрационный, № 1 и № 2 (несколько конвертов должны содержать неполный комплект - 173 - материалов); бланки с ключами правильных ответов и шкалой оценок (можно по одному на пару участников); плакат с названиями «профилей» в вашей школе и около каждого нужно указать необходимое для поступления количество баллов.

Ход работы

Разогрев. Игра «Счет до 30»

Участники должны досчитать до 30, каждый называет только одно число. Тот, кому выпадает число, которое делится на 3 или в котором есть тройка, вместо этого числа говорит «Не собьюсь».

Презентация темы

«Сегодня мы попробуем сдать государственный итоговый экзамен и поступить в профильный класс. При этом вы не будете сдавать экзамен ни по одному из школьных предметов и не будете поступать ни в один из реально существующих профильных классов или ССУЗов. Это игра, но игра с особым смыслом».

Информирование

В ходе нашего занятия мы в игровой и сокращенно форме пройдем тот путь, который вам скоро предстоит пройти в реальности. Сначала каждый из вас получит конверт с заданиями ГИА и должен будет справиться с этими заданиями. Затем вы станете экспертами, проверите работы друг друга и подсчитаете баллы.

Проигрывание

Занятие имитирует реальную процедуру сдачи ГИА. Вначале дети получают конверты и проверяют их содержимое. В некоторых конвертах не хватает необходимых материалов, и ученики, обнаружившие отсутствие бланка или листа с заданиями, должны проинформировать об этом преподавателя. Он заменяет конверт, причем делает это публично, чтобы выпускники получили опыт самостоятельных действий в ситуации экзамена. Если никто из учеников не решится сказать о недостающих листах, следует задать вопрос: «У всех ли есть все необходимые материалы?» и обратить особое внимание ребят на то, что на экзамене очень важно внимательно проверить содержимое конверта и попросить заменить комплект, если он неполный или какой-либо из листов не очень хорошо пропечатан.

Предложите ученикам распланировать свое время с учетом того количества баллов, которое они хотят получить. Затем дети выполняют задания (в течение 10—15 минут). После этого они становятся экспертами, обмениваются своими тестами, проверяют тесты друг у друга и выставляют общее количество баллов. Для облегчения работы раздайте «экспертам» бланки с правильными ответами. Затем вывешивается плакат с названиями «профилей», и каждый ученик определяет, в какой класс он мог бы поступить.

Спросите детей, в какие «профильные классы» или ССУЗы они «поступили». Поздравьте всех «поступивших» с удачным завершением экзамена.

Рефлексия

Прежде всего, попросите участников поделиться впечатлениями, пусть они расскажут о том, что оказалось трудно, а что — легко, с какими неожиданностями они столкнулись.

Предложите выпускникам озвучить основной вывод из занятий, главную мысль, которую они с собой унесут.

Составление копилки

Пусть участники запишут в копилки тот вывод, который был сформулирован на предыдущем этапе.

Методические рекомендации

Завершающее занятие представляет собой моделирование ситуации сдачи государственного экзамена, поэтому желательно посвятить ему больше времени, чем обычно (1 - 1,5 часа). Это, по сути, репетиция, но ее особенности заключаются в том, что здесь проигрывается весь процесс сдачи ГИА. Это позволяет выпускникам более четко представить себе процедуру экзамена, а также его значение в переходный для каждого школьника момент: каждый сможет самостоятельно принимать решение о том, какую стратегию выбрать во время сдачи экзаменов, сколько баллов необходимо набрать для осуществления дальнейших планов и т.п.

Занятие проводится на симулированном (игровом) материале. Отказ от использования демонстрационных материалов позволяет детям отвлечься от содержательных моментов экзамена и целиком сконцентрироваться на процедурных моментах.

Некоторые конверты следует сделать неполными (положить туда не весь комплект). Процедура экзамена обязательно должна каким-то образом нарушаться, чтобы хотя бы один из участников мог попробовать подать апелляцию.

На этапе рефлексии, если позволяет время и особенности класса, можно обсудить в целом, что дали детям эти занятия, как изменилось их отношение к предстоящим экзаменам. В конце этого занятия копилки, которые хранились у ведущего, раздаются детям.

Очень важно закончить занятие на эмоционально положительном настрое. Хочется особо отметить, что ролевая игра не заменяет пробного экзамена, а является лишь подготовкой к нему.

Материалы к занятию 3

Инструкция по выполнению работы

Экзаменационная работа состоит из 3 частей. На ее выполнение дается 30 мин.

Часть 1 состоит из 14 заданий. К каждому заданию дано 4 ответа, один из которых является правильным. Внимательно прочитайте каждое задание и проанализируйте варианты ответа. Выбранный вами ответ укажите в бланке ответов в соответствии с номером задания (А1—А14).

Часть 2 состоит из 10 заданий, на которые надо дать собственный краткий ответ. Свой ответ запишите в бланке ответов в соответствии с номером задания (В1 — В10).

Если в части 1 под одним номером предлагаются два вопроса (например, А9.1 и А9.2), то отвечайте только на один из них, относящийся к той теме, которую вы подробно изучали. Правильный ответ на оба вопроса будет зачтен как ответ на один вопрос.

Для экономии времени при выполнении заданий из частей 1 и 2 пропускайте те из них, которые вызывают у вас затруднение. К ним вы сможете вернуться после выполнения всей работы, если останется время.

Часть 3 состоит из 4-х заданий. В заданиях С1 — С4 вы даете письменно прямой развернутый ответ на вопрос.

За выполнение различных по сложности заданий дается один или более баллов. Баллы, полученные вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

Желаем успеха!

Часть 1

При выполнении заданий этой части в бланке ответов № 1 под номером выполняемого вами задания (А1—А14) поставьте знак «х» в клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного вами ответа.

Группа А

А1. В каком веке творил поэт А.С. Пушкин?

1) XV 2) XIX

3) XVII 4) XX

А2. У кого из литературных персонажей в голове были одни опилки?

1) Карлсон 2) Винни-Пух

3) Гарри Поттер 4) Курочка Ряба

А3. Столицей какого государства является город Париж?

1) Англия 2) Россия

3) Франция 4) Швеция

А4. Сколько углов у треугольника?

1) три 2) четыре

3) ни одного 4) один

А5. Как долго просидел на печи Илья Муромец?

1) до совершеннолетия 2) с первого до одиннадцатого класса
3) тридцать лет и три года 4) пока не закончился полевой сезон
А6. Ботаника — это наука о:
1) животных 2) растениях
3) насекомых 4) очень старательных учениках
А7. Кто из названных ученых является известным физиком?
1) Дарвин 2) Ньютон
3) Фрейд 4) Добролюбов
А8. С кем сражалась Россия в войне 1812года
1) с немцами 2) с англичанами
3) с японцами 4) с французами

Выполните ОДНО из двух предложенных ниже заданий (А9.1 или А9.2). При выборе задания А9.1 поставьте знак «х» в позиции 5 для задания А9 в бланке ответов № 1, а при выборе А9.2 позиция 5 должна остаться пустой.

А9.1. На каком музыкальном инструменте играл Шерлок Холмс?
1) гармонь 2) балалайка
3) виолончель 4) скрипка
А 9.2. Музыку к балету «Лебединое озеро» написал:
1) Прокофьев 2) Чайковский
3) Рахманинов 4) Эминем
А10. С помощью какого оружия искал себе невесту Иван-царевич?
1) танк Т-34 2) лук со стрелами
3) автомат Калашникова 4) меч-кладенец
А11. Как звали Достоевского?
1) Иван Сергеевич 2) Александр Сергеевич
3) Федор Михайлович 4) Михаил Юрьевич
А 12. Какими способностями обладал главный герой сказки «Колобок»?
1) математическими 2) литературными
3) вокальными 4) организационными
А 13. Кто из названных животных является млекопитающим?
1) дельфин 2) ящерица
3) акула 4) рак-отшельник
А 14. Какой головной убор дал название литературному произведению?
1) зеленая фуражка 2) золотая корона
3) красная шапочка 4) черная бандана

Часть 2 *Группа В*

При выполнении этих заданий запишите ваш ответ в бланке ответов № 1 рядом с номером задания (В1—В10), начиная с первой клеточки. Ответ необходимо дать в виде последовательности отдельных слов или слово- сочетаний без пробелов, знаков препинания и кавычек. Каждую букву пишите в отдельной клеточке разборчиво.

В1. Напишите химическую формулу воды.
Ответ _____
В 2. Как называется картина, на которой изображена природа?
Ответ_____
В 3. Кто разработал Периодическую таблицу химических элементов?
Ответ _____
В 4. Назовите млекопитающих, которые умеют летать.
Ответ _____

В5. Кто из героев сказки «Репка» оказал решающее влияние на итоги сбора урожая?

Ответ _____

В 6. Кого из героев фильма «Матрица» сыграл актер Киану Ривз?

Ответ _____

В 7. Напишите инициалы и фамилию автора произведения «Война и мир».

Ответ _____

В 8. В каком году закончилась Вторая мировая война?

Ответ _____

В 9. Назовите столицу Соединенных Штатов Америки.

Ответ _____

В 10. Как называется традиционная часть басни, в которой заключен основной авторский вывод?

Ответ _____

Часть 3 *Группа С*

Для ответов на задания этой части (С1—С4) используйте бланк ответов №2. Запишите сначала номер задания (С1 и т.д.), а затем развернутый ответ на него. Ответы записывайте разборчиво.

С1. Рассмотрите историческую ситуацию в России в начале XX века.

С 2. Проведите сравнительный анализ главных героев сказок «По щучьему веленью» и «Царевна-лягушка».

С 3. Опишите взаимоотношения в американской семье на примере сериала «Симпсоны».

С 4. Охарактеризуйте особенности отношения монархов и служителей религиозных культов в Средневековье на материале сказки «Спящая красавица»

ОТВЕТЫ

Ключи верных ответов на вопросы заданий части 1

№ задания	**ответы**	**3 задания**	**ответы**
А1	2	А9.1	4
А2	2	А9.2	2
А3	3	А10	2
А4	1	А11	3
А5	3	А12	3
А6	2	А13	1
А7	2	А14	3
А8	4		

Ключи верных ответов на вопросы заданий части 2

№ заданий	ответ
В1	H_2O
В2	Пейзаж
В3	Менделеев
В4	Летучая мышь
В5	Мышка
В6	Нео
В7	Л.Н.Толстой

В8	1945
В9	Вашинктон
В10	Мораль

Шкала оценок

Задания группы А – по 1 баллу за каждый правильный ответ
Задания группы Б – по 1 баллу за каждый правильный ответ
Задания группы С – на усмотрение экспертов от 5 до 15 баллов

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

«АНТИСТРЕССОВЫЙ» КЛАССНЫЙ ЧАС
Как справиться с нехваткой времени?

(за основу занятия взята разработка М.А. Ступницкой)

До 40% всех факторов, ухудшающих условия существования детей, сосредоточены в школе. Эту проблему в последние годы признали, кажется, все — и педагоги, и родители, и психологи, и чиновники. По данным Института возрастной физиологии, примерно 20% детей, поступающих в школу, имеют нарушения психического здоровья пограничного характера, а к концу первого класса их становится уже 60–70%. Ведущую роль в таком быстром ухудшении здоровья детей играет школьный стресс.

Предлагаемое занятие посвящено профилактике цейтнота, как одной из наиболее частых причин школьного стресса. **Именно ограничение во времени — физиологически самый вредный фактор, приводящий к нарушению физического и психического здоровья.**

Вводная часть

Ведущий, после приветствия, говорит о том, что люди, как правило, любят тесты, и предлагает учащимся выполнить тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?». Рекомендуется подчеркнуть, что это популярный тест и его результаты не имеют научного характера.

Инструкция. В левой части бланка предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их.

Ключ к тесту

0–3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы.

4–7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

8 и более очков. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

Утверждение	Часто	Редко	Никогда
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам или алкоголю	0	1	2

5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощь к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8.Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

Участники выполняют тест и самостоятельно подсчитывают полученные очки. Ведущий, не предлагая называть полученные суммы, зачитывает весь ключ к тесту. Участники, основываясь на полученных суммах очков, выбирают соответствующий результат. Ведущий подчеркивает, что результаты психологических тестов всегда конфиденциальны, каждый сам решает, стоит ли делиться полученной информацией с другими.

Участникам тренингового занятия ответить: какие обстоятельства или события чаще всего вызывают у них стресс? При обсуждении ответов обратить внимание на недостаток времени как стрессовый фактор. Ведущий напоминает, что очень часто в жизни школьника возникают такие ситуации, когда одно дело еще не закончено, а необходимо уже браться за другое, когда при всем желании не успеваешь сделать уроки, выполнить какие-то обязанности по дому, мало времени на подготовку к экзамену. Ведущий предлагает участникам вспомнить подобные ситуации, которые происходили с ними. Следует обсудить чувства человека, оказавшегося в цейтноте.

Подводя итог обсуждения, ведущий говорит, что, когда человек попадает в цейтнот, он сначала все-таки пытается успеть сделать все (иногда за счет сна и отдыха), а потом наступает момент, когда он чувствует бессилие, наступает апатия, все валится из рук и ничего не хочется делать. О чем говорят такие эмоции и состояния? Исследования показали, что нехватка времени является одной из основных причин стресса у школьников.

Основная часть

Ведущий предлагает участникам подумать, можно ли совершенно исключить из жизни ситуации цейтнота. В высказываниях участников подчеркивается, что невозможно их полностью избежать, однако можно попытаться свести к минимуму. Необходимо обсудить, какие способы придуманы людьми для этого. Ведущий должен подвести участников к мысли о том, что наличие плана, расписания или графика предстоящей работы помогает предотвратить цейтнот и связанный с ним стресс. Участникам предлагается подумать, чем располагает школа, чтобы помочь ребятам избежать цейтнота. В высказываниях подчеркнуть: режим дня школы, расписание уроков, план работы на четверть (неделю, год), график дежурств и т.п. Можно обсудить, чем вызвана необходимость режима дня в школе? Как связан режим дня школы с режимом дня каждого участника? Удобно ли иметь расписание уроков на предстоящий день (неделю), расписание экзаменов, почему? Можно ли также распланировать свои внешкольные дела (предложить высказаться тем, кто посещает какие-либо внешкольные учреждения; выяснить, кто из них выполняет некоторые уроки заранее с учетом своей дополнительной нагрузки, удобно ли это)?

Участникам раздаются бланки «Моя рабочая неделя».

День недели	**Утро**	**День**	**Вечер**
Понедельник			
Вторник			
Среда			

Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			

На этих бланках участники закрашивают дни недели и время суток цветными карандашами (фломастерами): красным цветом то время, которое совпадает с большой нагрузкой, желтым — со средней нагрузкой, зеленым — с отдыхом и развлечениями (эта работа начинается на занятии, а завершается дома). Цвет покажет рациональность распределения сил участников в течение недели и каждого дня. По окончании работы желающие демонстрируют свои бланки. Группа обсуждает, в какое время для данного участника может возникнуть опасность стресса, связанного с цейтнотом (там, где много красного цвета) и предлагает, как можно этого избежать. Ведущий подчеркивает такие варианты предотвращения цейтнота, как:

— планировать предстоящие дела, чтобы ничего не забыть и не столкнуться с внезапной необходимостью что-то срочно доделывать в последний момент;

— делать уроки заранее, чтобы разгрузить те дни, когда у участника есть внешкольные занятия;

— не браться за несколько дел одновременно.

Особо следует подчеркнуть, что, планируя, свои дела, необходимо учитывать время для отдыха и восстановления сил.

Заключительная часть

Участникам предлагается поделиться собственным опытом предотвращения цейтнота при помощи предварительного планирования или других способов.

Ведущий обращает внимание на то, что, если все-таки возникает ситуация цейтнота, человеку необходимо в короткий срок мобилизовать все свои силы. Существуют методы быстрой мобилизации ресурсов и восстановления сил, например массаж активных точек.

Ведущий знакомит участников с некоторыми приемами такого массажа:

— массаж мочек ушей;

— надавливание большим пальцем на точку между нижней губой и подбородком;

— массаж переносицы и области «третьего глаза».

Домашнее задание. Обсудить с родителями возможности лучшего распределения своих сил в течение недели с учетом школьных и внешкольных дел; попробовать использовать массаж активных точек для мобилизации сил.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Тест ПОДВЕРЖЕНЫ ЛИ ВЫ СТРЕССУ?

В каждой из шести групп ответов подчеркните те, которые соответствуют вашему характеру.

Группы ответов:

1. а). В работе в отношениях с представителями противоположного пола, в спортивных состязаниях вы не боитесь и проявляете активность;

б). Если в спортивном состязании вы теряете несколько очков и если представитель (представительница) противоположного пола не реагирует должным образом на ваши знаки внимания, то вы сдаетесь и «выходите из игры»;

в). Вы избегаете любой конфронтации и конфликтной ситуации.

2. а). Вы честолюбивы и хотите многого достичь;

б). Вы сидите и «ждете у моря погоды»;

в). Вы ищите предлог увильнуть от работы.

3. а). Вы любите работать быстро, и часто вам не терпится поскорее закончить дело;

б). Вы надеетесь, что кто-то будет вас подстегивать;

в). Когда вы приходите домой вы думаете о том, что сегодня было в школе.

4. а). Вы разговариваете слишком быстро и слишком громко. В беседе высказываете через чур категоричные мнения и перебиваете других;

б). Когда вам отвечают «нет», вы реагируете совершенно спокойно;

в). Вам с трудом удается выражать ваши чувства.

5. а). Вам часто становится скучно;

б). Вам нравится ничего не делать;

в). Вы действуете в соответствии с желаниями других людей, а не со своими собственными.

6. а). Вы быстро ходите, едите и пьете;

б). Если вы забыли что-то сделать, вас это не беспокоит;

в). Вы сдерживаете свои чувства.

Ключ: за выбор каждого варианта 2а» - 6 баллов, «б» - 4 балла, «в» - 2 балла.

Интерпретация результатов:

Сумма от **24** до **36** баллов. Вы в высшей степени подвержены стрессу, у вас даже могут появиться симптомы болезней, вызванных стрессом. Самое главное для вас – научиться успокаиваться. Это нужно и вам и вашим близким.

От **18** до **24** баллов. Вы человек спокойный и не подвержены стрессу. Если вы набрали немногим более 18 баллов, то вам можно посоветовать быть более терпимее к окружающим, это позволит добиться большего.

От **12** до **18** баллов. Ваша бездеятельность тоже может стать причиной стресса. Вы, наверное, очень раздражаете ею ближних. Побольше уверенности в себе! Вам стоит составить перечень своих положительных качеств и совершенствовать каждое из них.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Тест «Измерение уровня тревожности при подготовке выпускников к ЕГЭ».

Методика предназначена для измерения уровня тревожности при подготовке выпускников к ЕГЭ.

Опросник состоит из 50 утверждений. Он может предъявляться испытуемому либо списком, либо как набор карточек с утверждениями.

Инструкция к тесту

Вам предлагается ознакомиться с набором высказываний, касающихся черт характера. Если вы согласны с утверждением, отвечайте «Да», если не согласны - «Нет». Долго не задумывайтесь, важен первый пришедший вам в голову ответ.

Тестовый материал

Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.

Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.

У меня редко бывают запоры.

У меня редко бывают головные боли.

Я редко устаю.

Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
Я уверен в себе.
Практически я никогда не краснею.
По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
Я краснею не чаще, чем другие.
У меня редко бывает сердцебиение.
Обычно мои руки достаточно теплые.
Я застенчив не более, чем другие.
Мне не хватает уверенности в себе.
Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
Мой желудок сильно беспокоит меня.
У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
Мне нередко снятся кошмарные сны.
Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
Меня весьма тревожат возможные неудачи.
Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком- либо задании.
Я работаю с большим напряжением.
Я легко прихожу в замешательство.
Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
Я склонен принимать все слишком серьезно.
Я часто плачу.
Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
Я часто боюсь, что вот- вот покраснею.
Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
Даже в холодные дни я легко потею.
Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.

Ключ к тесту

Подсчитывается количество ответов испытуемого, свидетельствующих о тревожности.

Ответы «Да» на высказывания: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50.

Ответы «Нет» на высказывания: 1, 2, 3,4, 5, 6, 1, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл.

Количество баллов суммируется.

Оценка результатов теста 40-50 баллов рассматриваются как показатель очень высокого уровня тревожности,

25-40 баллов свидетельствуют о высоком уровне тревожности,
15-25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровне тревожности,
5-15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровне тревожности,
0-5 баллов - о низком уровне тревожности