

**Всероссийский конкурс
лучших психолого-педагогических программ и
технологий в образовательной среде**

**Номинация
«Профилактические психолого-педагогические программы»**

**Наименование программы:
дополнительная общеразвивающая программа
психолого-педагогической направленности
«ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССОВ»**

Авторский коллектив:

Яник Алена Александровна, педагог-психолог

Старикова Валентина Александровна, педагог-психолог

Организация:

*Краевое государственное автономное учреждение «Камчатский центр
психолого-педагогической реабилитации и коррекции»,*

руководитель: Прозорова Елена Викторовна

Контактная информация:

683032, Камчатский край, г. Петропавловск-Камчатский,

ул. Атласова, д. 22, телефон/факс: (8 4152) 42 22 86, сайт: www.cpprkat.ru;

e-mail: cpprkat@mail.ru

Контактное лицо:

Яник Алена Александровна

Телефон рабочий: (8 415 2) 43 38 50

Телефон мобильный: +7(929) 455 95 59

Электронная почта: cpprkat@mail.ru

ОГЛАВЛЕНИЕ

Аннотация программы.....	4
Актуальность и перспективность программы.....	5
Цель программы.....	6
Задачи программы	6
Целевая группа.....	6
Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.....	7
Обоснование ограничений и противопоказаний на участие в освоении программы.....	7
Обеспечение гарантий прав участников программы.....	7
Основная форма обучения.....	7
Методы, используемые при реализации программы.....	8
Обоснованность алгоритма и последовательности реализации программы в условиях КГАУ «Камчатский центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции».....	8
Сроки, этапы реализации программы, продолжительность программы, режим занятий.....	9
Структура и содержание программы.....	9
Ресурсы для эффективной реализации программы.....	10
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей)	11
Обеспечение гарантий прав участников программы.....	12
Ожидаемые результаты реализации программы.....	12
Критерии оценки достижения планируемых результатов.....	12
Факторы, влияющие на достижение результатов программы.....	13
Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.....	13
Структура тренингового занятия.....	13
Сведения о практической апробации программы на базе организации.....	14
Подтверждение соблюдения правил заимствования.....	14
Конспекты тренинговых занятий.....	15
Список литературы.....	47
Приложение № 1. Сведения об апробации.....	48
Приложение № 2. Диагностические материалы.....	53
Приложение № 3. Конспект родительского собрания.....	64

Аннотация программы

Экзамен является одной из самых стрессовых ситуаций для учащихся любого возраста. Задача сохранения физического и психического здоровья выпускников является важнейшей в ситуации подготовки к экзаменам, однако практика школьной жизни не всегда способствует правильной психологической поддержке учащихся и зачастую имеет обвинительный и запугивающий характер. Проблема развития стрессоустойчивости старшеклассников на этапе подготовки к итоговой аттестации в наше время является достаточно актуальной, так как в этот период старшеклассники сталкиваются с проблемами, которые связаны как с возрастными изменениями, так и с недостаточным количеством мероприятий посвященных профилактике стрессовых состояний и развитию стрессоустойчивости. В помощь специалистам центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ППМС-центров) и школьных социально-психологических служб была разработана данная программа.

Программа «Экзамены без стрессов» относится к дополнительным общеразвивающим образовательным программам. Представленная психолого-педагогическая программа направлена не только на освоение навыков саморегуляции, выработку позитивного самоотношения и настроения на успешную сдачу экзаменов, но одновременно имеет и развивающую направленность. Участники получают возможность развития конструктивных навыков общения, уверенного поведения, роста личностных и социальных качеств, формирование новых навыков взаимодействия. Содержание программы ориентировано на подростков 15-18 лет.

Программа рассчитана на 12 тренинговых занятий. Занятия в рамках программы рекомендовано проводить 3-4 раза в месяц.

В представленной программе дается полное описание сценариев тренинговых занятий. Для проведения занятий используются различные формы: беседа; ролевая игра, моделирование ситуаций, групповая дискуссия, практические упражнения, мини-лекция, «мозговой штурм» и др.

Проводить программу может педагог-психолог, знающий возрастные и психологические особенности подростков.

Рецензентом программы является Чуева Е.Н. - кандидат психологических наук, доцент кафедры теоретической и практической психологии, декан факультета дополнительного образования ФГБОУ ВО Камчатского государственного университета имени Витуса Беринга.

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность программы. Жизнь старших подростков насыщена стрессами и перегрузками. Подростки являются наиболее восприимчивой частью общества. Они обостренно чувствуют, «проживают на себе» многие социальные сдвиги и их последствия. Впервые пытаясь выступить в качестве субъекта «взрослого мира», подростки «примеряют» к себе различные социальные роли, пробуют себя в конкретных жизненных обстоятельствах. Наличие проблем, вытекающих из специфических задач развития – характерная черта подростков. В этот непростой возрастной период выпускники общеобразовательных школ сталкиваются с серьезным испытанием – сдачей экзаменов. За этим часто стоит сильное напряжение, отказ от привычного режима, страх не сдать или сдать не так, как хочешь, повышение тревожности и, как следствие, ухудшение общего психологического и физиологического состояния. Сегодня описанная ситуация осложняется эпидемиологической обстановкой – в связи с пандемией COVID-19 общество находится в хроническом состоянии неопределенности. Этот фактор также негативно сказывается на психологическом здоровье учеников. Поэтому разработка дополнительных инструментов для профилактики экзаменационного стресса является особенно актуальной.

Необходимость и важность психологической подготовки учащихся к ГИА обусловлена рядом причин:

- наличие ряда особенностей самой ГИА, требующих от выпускника, кроме предметных знаний, еще и личностной, психологической готовности к его выполнению;
- необходимость сохранения здоровья выпускников, как физического, так и психологического;
- нереалистичность установок, необъективность представлений о ГИА у старшеклассников, педагогов и родителей.

Настрой родителей также оказывает немаловажное влияние на психологическое благополучие подростка в период подготовки к экзаменам и прохождения итоговой аттестации. Часто подростки сталкиваются с запугиванием и обвинением со стороны родителей. Нередко родители боятся итоговой аттестации больше, чем сам ребенок. Поэтому в программу «Экзамены без стрессов» включено родительское собрание, направленное на снятие повышенного уровня тревожности родителей в предэкзаменационный период детей и обучение психологическим приемам поддержки при подготовке выпускников к экзаменам.

Выпускники нуждаются в психологическом настрое на продуктивную подготовку к экзаменам и развитии умения справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче ГИА. К типичным симптомам экзаменационного стресса относятся: страх, чувство общего недомогания, перепады артериального давления, чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете, ухудшение памяти, внимания. Подростки могут стремиться заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену, избегать любых напоминаний об экзаменах и вовлекать сверстников в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах [13]. Поэтому представленная программа основывается на комплексном подходе – кроме непосредственно обучения техникам и приемам, которые помогут во время подготовки и сдачи экзамена, занятия также направлены на создание условий для развития способности к осознанию подростками собственного мира эмоций и чувств, развитие самооценки, осознание собственных индивидуальных особенностей, осмысление своей модели поведения и повышение уверенности в себе.

Данная программа даёт возможность более эффективно подготовиться к экзаменам и справиться с волнением, нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ситуацией проверки знаний.

Цель программы – психологическая профилактика экзаменационного стресса у выпускников при проведении ГИА, повышение устойчивости к воздействию стрессовых факторов.

Задачи программы:

- обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения в процессе подготовки и при сдаче экзамена;
- обучение эффективным способам запоминания и повторения учебного материала;
- отработка навыков рационального мышления, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим;

- обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля и способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;

- помощь выпускникам в осознании собственной ответственности за свои поступки, в анализе своих установок;

- повышение у выпускников уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Целевая аудитория: подростки в возрасте 15-18 лет, обучающиеся по основной общеобразовательной программе в выпускных классах. К участию в программе принимаются подростки, испытывающие психологические трудности в процессе подготовки к экзаменам.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы. Программа опирается на опыт отечественной и зарубежной педагогики и психологии в областях:

1. Общей психологии и психологии личности (Ю.К. Бабанский, Л.С. Выготский, Н.К. Гончарова, А.В. Занков, Я.А. Каменский, В.А. Крутецкий, С.Л. Рубинштейн, Д.И. Ушинский, Т.Н. Шамова, И.С. Якиманский).

2. Возрастной психологии (Д.И. Водзинский, К.В. Гавриловец, В.Я. Гамезо, Ф.И. Иващенко, И.И. Казимирская, Я.Л. Коломенский, Н.В. Кухарев). Ведущим принципом программы является учет индивидуальных возрастных, личностных и интеллектуальных характеристик, в сочетании с комплексным подходом к личности воспитанника.

Программа опирается на положения Конвенции о правах ребенка ООН и идеи гуманистической психологии о внутренних ресурсах и способности личности к изменениям.

При разработке настоящей программы были использованы методические рекомендации «Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации» И.А. Бобровой, а также пособие М.Ю. Чибисовой «Психологическая подготовка к ГИА. Работа с учащимися, педагогами, родителями».

Обоснование ограничений и противопоказаний на участие в освоении программы.

Противопоказаний не имеется.

Освоение данной программы может быть ограничено:

- личным отказом (нежеланием) несовершеннолетнего посещать занятия по данной программе;

- отказом родителей или лиц, их заменяющих от участия ребенка в обучении по данной программе.

Основная форма обучения. В рамках реализации программы «Экзамены без стрессов» используется тренинг как основная форма групповой работы. Групповая форма организации тренинговых занятий имеет ряд преимуществ, по сравнению с индивидуальной формой работы [11]:

1. Групповой опыт противодействует отчуждению, помогает решению межличностных проблем. Человек избегает непродуктивного замыкания в самом себе со своими трудностями, обнаруживает, что его проблемы не уникальны, что и другие переживают сходные чувства.

2. Возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами. Это является самым важным преимуществом групповой психологической работы, не достижимым никаким другим способом.

3. В группе человек может обучаться новым умениям, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров.

4. Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания.

Групповая форма работы позволяет повысить эффективность и результативность занятий по программе «Экзамены без стрессов».

Методы и технологии, используемые при реализации программы. В рамках диагностического исследования участников группы применяются следующие методы: опрос, тестирование, метод количественного анализа.

При проведении тренинговых занятий используются различные практические методы и техники: беседы, ролевые игры, арт-терапевтические техники, моделирование ситуаций, групповые дискуссии, мини-лекции, «мозговой штурм», методы саморегуляции и телесно-ориентированные техники.

Обоснованность алгоритма и последовательности реализации программы в условиях КГАУ «Камчатский центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции».

КГАУ «Камчатский центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции» входит в перечень центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ППМС-центров). Основными направлениями работы специалистов центра являются индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с детьми и подростками и консультирование родителей по вопросам воспитания и детско-родительских отношений. Групповые формы работы на базе центра реализуются по заявкам образовательных организаций Камчатского края. Алгоритм реализации

программы выстроен в связи со спецификой работы центра и некоторыми ограничениями, а именно невозможностью непосредственного наблюдения контингента образовательных организаций в условиях обучения. В связи с этим, группы формируются по личному желанию подростков принять участие в групповых занятиях, по личному желанию родителей подростков или направлению педагогов образовательных организаций.

В случае, если программа «Экзамены без стрессов» будет реализовываться на базе общеобразовательной организации, в рамках «Подготовительного этапа» стоит продиагностировать всех учащихся выпускных классов (диагностические методики представлены в Приложении № 2), и по результатам диагностики отобрать для участия в групповых занятиях учащихся, показавших наибольшую психологическую неготовность к сдаче ГИА.

Сроки, этапы и алгоритм реализации программы.

Представленная программа состоит из трех этапов:

№	Этапы реализации программы	Деятельность педагога-психолога	Сроки реализации
1	Подготовительный этап	1. Сбор заявок от желающих принять участие в групповой работе; формирование группы. 2. Проведение тематического родительского собрания.	ноябрь, декабрь
2	Профилактический этап	Проведение диагностического исследования (входящая диагностика и итоговая), реализация тренинговых занятий.	январь-апрель
3	Этап сопровождения	Индивидуальное сопровождение учащихся, оказание психологической консультативной помощи подросткам и родителям по запросу.	май, июнь

Структура и содержание программы.

1. В рамках «Подготовительного этапа» решаются организационные вопросы: формирование списка группы, утверждение списка участников директором учреждения, утверждение графика занятий, обеспечение материально-технической базы, необходимой для проведения занятий. Кроме того, в «Подготовительный этап» включено проведение тематического родительского собрания. Оптимальным будет проведение родительского собрания до начала тренинговых занятий с подростками – так родители

смогут задать все интересующие их вопросы по программе «Экзамены без стрессов», а также получат возможность скорректировать собственный повышенный уровень тревожности в предэкзаменационный период детей и освоить психологические приемы поддержки при подготовке выпускников к экзаменам. Материал для проведения родительского собрания представлен в Приложении № 3.

2. «Профилактический этап» подразумевает проведение диагностического исследования личностной сферы и психологической готовности выпускников к прохождению итоговой аттестации (материалы для проведения диагностики представлены в Приложении № 2) и реализацию тренинговых групповых занятий.

Тренинговые занятия программы «Экзамены без стрессов» включены в три взаимосвязанных блока. Предлагаемые блоки и их содержание представлены в учебном и учебно-тематическом плане.

Учебный план программы

№	Наименование блоков	Всего занятий	Форма контроля
1	Мотивационный блок	2	Рефлексия, диагностика
2	Основной блок	9	Рефлексия, наблюдение
3	Заключительный блок	1	Наблюдение, рефлексия, диагностика
Итого:		12	

Учебно-тематический план программы

№	Наименование блоков и тем	Всего часов	Форма контроля
1	Мотивационный блок	4	Рефлексия, диагностика, наблюдение
1.1	Занятие № 1. Психолого-педагогическое обследование эмоционально-волевой сферы обучающихся, ознакомление с целями программы	2	Рефлексия, диагностика
1.2	Занятие № 2. Знакомство	2	Рефлексия, наблюдение
2	Основной блок – психологическая подготовка к экзаменам	18	Рефлексия, наблюдение, диагностика
2.1	Занятие № 3. Разработка собственной стратегии подготовки к экзаменам	2	Рефлексия, наблюдение
2.2	Занятие № 4. Поведение на экзамене	2	Рефлексия, наблюдение
2.3	Занятие № 5. Знакомство с понятием «самооценка»	2	Рефлексия, наблюдение
2.4	Занятие № 6. Самооценка (1 часть)	2	Рефлексия, наблюдение
2.5	Занятие № 7. Самооценка (2 часть)	2	Рефлексия, наблюдение
2.6	Занятие № 8. Волевая саморегуляция	2	Рефлексия, наблюдение
2.7	Занятие № 9. Наши эмоции	2	Рефлексия, наблюдение
2.8	Занятие № 10. Снятие напряжения и стресса	2	Рефлексия, наблюдение

2.9	Занятие № 11. Мои установки	2	Рефлексия, наблюдение, диагностика
3	Заключительный блок	2	Наблюдение, рефлексия,
3.1	Занятие № 12. Подведение итогов	2	
Итого:		24	

3. На «Этапе сопровождения» педагог-психолог осуществляет индивидуальную консультационную и коррекционную помощь родителям и выпускникам (участникам группы). Помощь на данном этапе оказывается по индивидуальному запросу.

Ресурсы для эффективной реализации программы.

Требования к специалистам, реализующим программу.

Программу реализует педагог-психолог, имеющий:

- высшее психологическое образование;
- опыт участия в тренинговых группах;
- знания возрастных и психологических особенностей детей 15-18 лет;
- методологическую основу работы с подростками;

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

- сценарии тренинговых занятий;
- дополнительные материалы: презентации, которыми могут сопровождаться занятия; диагностические методики для участников занятий.

Требования к материально-технической оснащённости организации для реализации программы:

- помещение (просторное, позволяющее проводить подвижные упражнения, необходимый инвентарь: стулья, магнитно-маркерная доска, приветствуется наличие компьютера с проектором и мультимедийной доски для вывода информационного материала на экран);

- дополнительное оборудование: бейджики, ватманы, маркеры, бумага А4, цветные карандаши, цветные записные листочки, ножницы, раздаточный материал, предусмотренный содержанием занятий.

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы. Реализация программы специальных требований к информационной обеспеченности организации (библиотека, Интернет и т.п.) не предусматривает.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы.

Директор:

- осуществляет контроль за организацией групповых тренинговых занятий по программе «Экзамены без стрессов»;

- утверждает списки обучающихся 9-х и 11-х классов, включенных в реализацию программы тренинговых занятий.

Педагог-психолог:

- формирует список группы;
- осуществляет методическую и организационную подготовку к тренинговым занятиям;

- обеспечивает психологическую безопасность участников программы;
- проводит тренинговые занятия на достаточном уровне профессиональной компетентности;

- вносит необходимые коррективы в содержание тренинговых занятий, используемые формы и методы работы с учетом особенности группы и конкретных ситуаций.

- отслеживает динамику уровня психологической готовности обучающихся выпускных классов во время и по итогам реализации программы тренинговых занятий;

- осуществляет индивидуальные и групповые консультации по результатам входящей и контрольной диагностики для всех участников реализации программы.

Подростки из числа обучающихся образовательных организаций:

- проявляют активность в процессе тренинговых занятий;
- не пропускают занятия без уважительной причины;
- могут отказаться от выполнения отдельных упражнений, от участия в программе.

Обеспечение гарантий прав участников программы:

- ведущий программы информирует участников о цели работы, применяемых методах и способах использования полученной информации;

- участники тренинговых занятий принимают основные правилами работы в группе: «здесь и теперь», искренность и открытость, принцип «Я-высказываний», активность и др.;

- ведущий программы осуществляет профессиональную деятельность, руководствуясь этическими принципами психолога.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;

- освоение техник саморегуляции;

- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;

- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;

- повышение сопротивляемости стрессу;

- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Эффективность и результативность программы отслеживается с помощью диагностических методик (Приложение № 2):

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

2. Анкета «Самооценка психологической готовности к ГИА» (модификация методики М. Ю. Чибисовой);

3. Опросник САН: самочувствие, активность, настроение (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников);

4. Тест уверенности в себе В.Г. Ромека.

5. Опросник «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцевой.

Программа предполагает проведение входящей и итоговой диагностики. При сравнении результатов диагностики ожидается снижение негативных психологических факторов и формирование основных компонентов психологической готовности к ситуации проверки знаний, а именно:

- снижение уровня тревожности при проверке знаний;
- развитие способности к самоорганизации и контролю;
- повышение осведомленности и умелости в процедурных вопросах сдачи ГИА;
- развитие навыка поиска социальной поддержки и вступления в социальный контакт в стрессовых ситуациях;
- повышение уровня самооценки, уверенности в себе.
- активизация ресурсного состояния.

Факторы, влияющие на достижение результатов программы.

К числу факторов, влияющих на достижение результатов программы, можно отнести:

- некомпетентность ведущего педагога-психолога;
- нерегулярность проведения тренинговых занятий;
- отсутствие мотивации к занятиям у участников группы.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы. Внутренний контроль реализации программы может проводиться директором учреждения или заместителем директора по учебно-воспитательной работе. По факту формирования группы педагог-психолог предоставляет список участников, который утверждается членами администрации учреждения. По завершении занятий педагог-психолог предоставляет справку по результатам реализации программы, включающую:

- список участников программы;

- количество посещений занятий;
- результаты входящей и итоговой диагностики;
- описательный анализ динамики группы.

Структура тренингового занятия.

1. Вводная часть.

Цель: актуализация темы текущего занятия и выявление ожиданий участников; создание доброжелательной и продуктивной атмосферы для дальнейшей работы.

Упражнения на групповое сплочение.

Цель: создание у участников эмоционального настроения на работу в группе.

2. Основная часть.

Цель: формирование новых представлений (теоретическая часть, ролевые игры, ответы на вопросы или совместное обсуждение возникающих проблем и др.).

Основные виды упражнений: дискуссия на тему занятия, упражнения на овладение навыком, «мозговой штурм» и др.

Кроме основных упражнений, обязательно предлагаются игры-энергизаторы, которые проводятся по мере необходимости, чтобы снять усталость, напряжение или настроить на работу, сплотить группу.

3. Завершающая часть.

Цель: обсуждение итогов работы по теме занятия, получить обратную связь от участников группы, дать им возможность выразить чувства, мысли, переживания, возникшие в ходе занятия.

Сведения о практической апробации программы на базе организации.

Программа «Экзамены без стрессов» реализуется на базе КГАУ «Камчатский центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции» с октября 2018 года по сентябрь 2021 года, что составило 3 учебных года. В программе принимали участие учащиеся 9-х классов (общее количество 34 чел.) и 11-х классов (общее количество 22 чел.) общеобразовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа.

На подготовительном этапе реализации программы была сформирована группа из учащихся, изъявивших желание участвовать в программе. Первая группа, сформированная в период апробации программы, составляла 16 человек из учащихся 9-х классов. Тренинговые занятия проводились во второй половине дня один раз в неделю в удобное время по согласованию с участниками группы. По окончании тренинговых занятий учащиеся, изъявившие желание продолжать психологическую работу, перешли на индивидуальное сопровождение педагога-психолога. Подробные результаты

реализации программы «Экзамены без стрессов» за период апробации в 2018-2019 учебном году представлены в Приложении №1.

Показатели диагностик позволяют говорить о результативности работы по реализации профилактической программы.

Программа неоднократно получала положительные отзывы участников, их родителей и педагогов, что так же доказывает ее эффективность.

Подтверждение соблюдения правил заимствования.

Программа «Экзамены без стрессов» является авторской, при создании данной программы соблюдены все правила заимствования.

КОНСПЕКТЫ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Занятие № 1. Психолого-педагогическое обследование эмоционально-волевой сферы обучающихся, ознакомление с целями программы

Цель: психолого-педагогическое обследование эмоционально-волевой сферы обучающихся и ознакомление группы с программой.

Задачи: диагностика с использованием тестовых и рисуночных методик, информирование о цели, задачах и используемых в программе методов.

Оборудование: бланки диагностики (Приложение № 2), ручки.

Ход занятия

1. Приветствие. Диагностика

Ведущий: «Добрый день, ребята! Сегодня наше первое занятие по программе «Экзамены без стрессов». В рамках этой программы мы попробуем с Вами психологически подготовиться к экзаменам. Для начала нам нужно провести диагностику вашего актуального психологического состояния, насколько вы готовы к экзаменам прямо сейчас? Результаты диагностики будут озвучены на последнем занятии».

2. Ознакомление с программой

Ведущий: «Итак, целью нашей программы является психопрофилактика экзаменационного стресса у выпускников при проведении ГИА, повышение устойчивости к воздействию стрессовых факторов.

Что конкретно мы будем делать? Программа включает в себя 12 занятий, на которых мы разработаем индивидуальную стратегию подготовки к экзаменам для каждого из вас, освоим техники тайм-менеджмента,

познакомимся с правилами поведения на экзамене, поработаем над повышением вашей самооценки и уверенности в себе. Кроме этого, вы узнаете, для чего нам нужны эмоции, негативные в том числе, и как с ними успешно справляться. Изучим приемы снятия стресса и отработаем в группе.

Как мы будем это делать? Будем разговаривать, дискутировать, играть. Для наглядности предлагаю выполнить несколько упражнений прямо сейчас».

Упражнение «Карета»

Группе необходимо построить карету из присутствующих людей. Посторонние предметы использованы быть не могут. Во время выполнения задания ведущему необходимо наблюдать за поведением участников: кто организывает работу, к кому прислушиваются другие, кто какие «роли» в карете себе выбирает. Каждая «роль» говорит об определенных качествах человека:

- крыша - это люди, которые готовы поддержать в любую минуту в сложной ситуации;

- двери - ими обычно становятся люди, имеющие хорошие коммуникативные способности (умеющие договариваться, взаимодействовать с окружающими);

- сиденья - это люди не очень активные, спокойные;

- седоки - те, кто умеет выезжать за чужой счет, не очень трудолюбивые и ответственные;

- лошади - это трудяги, готовые «везти на себе» любую работу;

- кучер – это, обычно, лидер, умеющий вести за собой.

Если участник выбирает себе роль слуги, такие люди также имеют лидерские качества, но не хотят (не умеют) их проявлять, готовы больше к обеспечению тыла (либо это так называемые «серые кардиналы»).

Упражнение «Гусеница»

Участники встают в ряд и просовывают одну руку между ног. Свободной рукой берут за руку впереди стоящего человека. Далее «гусенице» нужно пройти несколько кругов по помещению.

3. Заключительная часть

Рефлексия всего занятия, получение обратной связи.

Ведущий: «Сегодня мы с вами ознакомились с программой, по которой будем готовиться к экзаменам. Возникли ли у вас какие-то вопросы?»

На следующем занятии мы познакомимся с вами поближе и совместно определим правила работы нашей группы. До свидания!»

Занятие № 2. Знакомство

Цель: знакомство, сплочение группы.

Задачи: формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе, принятие правил группы, установление личных границ при взаимодействии в упражнениях.

Ход занятия

1. Знакомство

Упражнение «Зоопарк»

Участникам предлагается назвать свое имя и животное, на которое они похожи. Каждый участник должен перечислить те качества и признаки, которые являются общими у него и выбранного им животного.

Упражнение «Глаза в глаза»

Группа садится в круг так, чтобы было хорошо видно каждого, руки кладут под ягодицы. Молча, не употребляя мимики лица, одними глазами необходимо найти себе пару (нельзя «договариваться» с соседями и с теми, кто сидит через одного). По сигналу ведущего все встают и подходят к своей паре. Скорее всего, сразу не все смогут «договориться глазами», поэтому упражнение повторяется, но при этом участники рассаживаются на другие места в круге. Игра продолжается до тех пор, пока у каждого не будет своей пары.

2. Выработка правил поведения на занятиях

Ведущий: «Для плодотворной работы и создания доверительной обстановки в группе необходимо принять правила, по которым будет жить группа. На наших занятиях будут происходить разговоры об очень сокровенном, о ваших мечтах и планах».

1. Мы равны в возможности высказываний.
2. Мы свободны в выборе своей точки зрения.
3. Мы уважаем мнение другого и его право на свой выбор.
4. Мы никогда не унижим своего товарища.
5. Мы не будем рассказывать о личных тайнах за пределами группы.
6. Мы не перенесем игровые ситуации на нашу жизнь вне группы.
7. Мы уважаем мнение ведущего и считаем его членом своей группы.
8. _____
9. _____

3. Сплочение

Упражнение «Интервью»

Участники разбиваются по парам. Задача - познакомиться друг с другом, поочередно исполняя роль интервьюера. Вы можете спрашивать друг у друга о том, что считаете возможным, интересным и необходимым для знакомства.

В течение 10 минут интервью берет один человек, затем участники меняются ролями. По окончании беседы происходит представление всем друг друга. Примерный перечень вопросов может быть таким:

1. Твое имя?
2. Любимый цвет?
3. Любимая пора года?
4. Любимое имя: мужское, женское?
5. Что ты больше всего ценишь/не ценишь в других людях?
6. Чего ты больше всего боишься?
7. Чем тебя легко огорчить?
8. Чем тебя легче всего обрадовать?
9. Чем ты любишь заниматься, когда остаешься один?

Упражнение «Покажи пальцем»

Участники группы сидят в кругу. Им предлагается поднять вверх руку (пальцы сжаты в кулак, указательный палец вытянут). Ведущий называет какое-то качество и просит участников группы указать пальцем на того, кому, по их мнению, данное качество свойственно в наибольшей мере. Например: «Кто наиболее активный? Кто стеснительный? Кто самый веселый? Кто главный «генератор идей»? Кто самый добрый?».

4. Рефлексия

Получение обратной связи. Участники делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие № 3. Разработка собственной стратегии подготовки к экзаменам

Цель: Разработка собственной стратегии подготовки к экзаменам.

Задачи: освоение техники тайм-менеджмента, формирование индивидуального плана подготовки к экзаменам.

Оборудование: ватманы, фломастеры.

Ход занятия

1. Приветствие. Рефлексия

Ведущий: «Что запомнилось с прошлого занятия? Что удалось применить в реальной жизни из того, что пробовали делать на предыдущем занятии?»

Упражнение «Комплимент»

Участникам дается задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Ведущий: «Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить. Например:

- Наташа, ты такой отзывчивый человек!

- Да, это так! А еще, я добрая! А у тебя Оля, такие красивые глаза!

Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я... (добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему».

Упражнение «Ассоциации»

Ведущий: «С чем у каждого из вас ассоциируется слово «экзамен»?».

Ведущий обобщает ассоциации делая вывод о том, что экзамен - это очень серьезная ситуация, требующая от экзаменуемого много душевных сил.

2. Основная часть

Упражнение «Портрет супер-ученика»

Группа делится на подгруппы по 3-4 человека. Каждая группа получает задание составить портрет «супер-ученика» (нарисовать на ватмане), который, без сомнения, сдаст любой экзамен.

Сделать это нужно с соблюдением двух условий:

1) каждое качество (ресурс) должно принадлежать кому-то из участников подгруппы;

2) у каждого участника подгруппы нужно заимствовать хотя бы одно качество (и подписать на ватмане, например: «Для того чтобы успешно сдать экзамен, нужна такая сообразительность, как у Светы, смекалка, как у Васи» и т. д.).

Результаты работы представляются всему классу. В итоге ведущий отмечает, что у каждого нашлась какая-то сильная сторона. Если группа не может найти сильной «экзаменационной» стороны личности того или иного участника, задача ведущего - помочь им, организовав мини-обсуждение.

Беседа «С чего начать подготовку к экзаменам?»

Ведущий: «Как вы думаете, с чего стоит начинать подготовку к экзаменам? Кто из вас уже начал готовиться? Как вы готовитесь?»

Качественное планирование - один из залогов успешного выполнения поставленных задач. Можно использовать техники тайм-менеджмента.

Например, техника «Метод слона». «Слоны» - это большие и сложные дела. А вы знаете, как съесть слона? Ответ очень прост - только по частям.

Иногда вы можете столкнуться с большой, неподъемной для себя задачей, перед которой опускаются руки. В нашем случае, это выпускные экзамены. Но делать ее все равно надо. Как? Если задача огромная, как слон, разбейте ее на маленькие простые этапы - «бифштексы», - с каждым из которых вы можете справиться. Любая большая цель кажется неподъемной лишь до той поры, пока ее не начинаешь разделять на кусочки.

Почему этот метод действенный? Когда дробишь задачу на подзадачи, она не кажется такой масштабной. Нервное напряжение уменьшается, а эффективность работы увеличивается. Поэтому следует последовательно идти к своей цели, выполняя пункт за пунктом.

Попробуйте прямо сейчас составить свой индивидуальный план подготовки к экзаменам. Чем подробнее он будет, тем лучше. Время на выполнение 10 минут».

Обсуждение планов участников.

Ведущий: «Следующая техника, которая может вам помочь, называется «помидорный» метод - один из самых простых в тайм-менеджменте. Придумал его итальянский студент Франческо Чирилло.

Он, как и все студенты, перед сессией пытался объять необъятное. И ему это удалось. С помощью... помидора. Точнее - кухонного таймера в виде помидора. Молодой человек заводил таймер на 25 минут, в течение которых интенсивно зубрил лекции. Потом устраивал 5 минутную перемену. Далее следовал второй «помидор» продолжительностью 25 минут. И снова небольшой перерыв. После запуска четырех «помидоров» студент позволял себе расслабиться в течение 15-20 минут.

Как использовать этот метод?

Четко определите задачу. Например, вам нужно прочитать увесистый учебник за несколько дней. Заведите таймер или будильник на 25 минут, дав слово не отвлекаться ни на звонки, ни на социальные сети, ни на болтовню с родителями и друзьями. После этого передохните 5 минут и снова принимайтесь за вашу задачу.

Человек способен максимально концентрироваться в течение получаса, потом активность мозга плавно снижается. Если планировать время с учетом этих биоритмов, можно выполнить большой объем работ в сжатые сроки».

Упражнение «Самурай, принцесса и дракон»

Участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий объясняет, что это две команды, игра идет до трех побед одной из команд или

максимум пяти раундов (если много «ничьих»). Ведущий рассказывает, что, как и любая японская игра, эта игра театрализована и в ней есть три фигуры («самурай», «принцесса», «дракон»), которые надо запомнить. Он показывает участникам, как изображаются фигуры, и просит повторить (для изображения фигур могут быть использованы различные позы и жесты). Он поясняет, что игра проходит в несколько раундов, перед каждым из них участники команд будут совещаться между собой и выбирать одну из фигур («самурай», «принцесса» или «дракон») для показа. Затем участники встанут в две шеренги и одновременно, по команде тренера, покажут ту фигуру, которую планировали. Если в одной из групп участники покажут разные фигуры - значит, команда проиграла в данном раунде, поскольку не смогла договориться. Иначе выигрывает та команда, которая показала более сильную фигуру. Все фигуры находятся в определенных отношениях друг к другу: «самурай» побеждает «дракона», «дракон» - «принцессу», а «принцесса» - «самурая».

3. Рефлексия

Получение обратной связи. Участники делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие № 4. Поведение на экзамене

Цель: познакомить участников с правилами поведения на экзамене.

Оборудование: ватманы, фломастеры.

Ход занятия

1. Приветствие

Упражнение «Подарок»

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

Упражнение «Считалка»

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

2. Основная часть

Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»

Ведущий: «Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком

вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена - все что хотите.

Рекомендации по поведению «до» и «в» момент экзамена

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

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

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

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

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

6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.

7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно,

- глубокий вдох через нос (4-6 секунд),

- задержка дыхания (2-3 секунды).

8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

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

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

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

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

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий».

3. Дискуссия в малых группах

Участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

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

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

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

Функции таймера: следить за временем, отведенным на дискуссию.

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

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

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

Задания для обсуждения:

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

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

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

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

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и правила группы. На обсуждение дается 2 минуты. Затем спикеров просят доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам».

Медитативно-релаксационное упражнение – «Храм тишины»

Ведущий: «Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны... или радостны... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?.. Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?.. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: «Храм тишины» ... Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной...

Побудьте в этом храме... в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно... Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к «Храму тишины». Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь».

3. Заключительная часть. Рефлексия

Получение обратной связи. Участники делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие № 5. Знакомство с понятием «самооценка»

Цель: знакомство с понятием «самооценка» и ролью самооценки в сдаче ГИА.

Задачи: формирование понятия «самооценка»; осознание своих индивидуальных особенностей; осмысление собственной модели поведения; развитие интереса к себе; повышение уверенности в себе.

Оборудование: ручки, листы бумаги А4, флип-чарт, цветная и гофрированная бумага, карандаши, краски, блестки.

Ход занятия

1. Приветствие

Упражнение «Приветствие без слов»

Каждый из участников должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие. Это может быть как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять). Можно использовать приветствия, характерные для разных социальных и этнических групп: пионерский салют, японский поклон и др. Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ, пожимают протянутую им руку и т. д.).

2. Основная часть

Тест «Кто Я?»

Ведущий: «В течение 5 минут десять раз по-разному ответьте на вопрос: «Кто Я?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову».

Интерпретация результатов:

Ведущий: «Отвечая на вопрос «Кто Я?», вы обозначаете то место, которое занимаете в этом мире, конструируете образ своего «Я». Если вы смогли придумать себе не более 5 характеристик, вероятно, вы или не хотите раскрываться даже перед собой, или редко задумываетесь о себе, пользуясь лишь самыми очевидными характеристиками («Я - человек, ученик» и т.д.) Возможно, вам этого достаточно. Но если вы будете так сдержанны в реальной жизни, вашему собеседнику придется самому «достраивать» ваш образ.

Проанализируем содержание ответов. Встречаются ли среди них критические замечания? Возможно, и в жизни вы склонны преувеличивать свои недостатки, выпячивать их. Следуйте совету Андре Моруа: «Никогда не говорите о себе плохо. За вас это сделают ваши друзья».

Чаще всего встречаются ролевые и биографические характеристики («юноша», «девушка», «сын», «дочь»). Обратите внимание, сколько таких характеристик в вашем автопортрете. Если их большинство, возможно, вы предъявляете себя в жизни как носителя формальных характеристик, под которыми могут подписаться миллионы людей. Где ваша индивидуальность? Вы про нее забыли или ее нет?

Бывает, что разные ответы крутятся вокруг одной и той же темы - своих увлечений, отношений с другими людьми, планов на будущее. Подчас так

проявляются проблемы, которые неосознанно определяют ваши поступки. В каком времени стоят глаголы в ваших ответах - в настоящем, будущем или прошедшем? Или они вне времени? Если большинство ответов относится к прошлому («я был перспективным спортсменом»), возможно, вы до сих пор цепляетесь за него, перебирая, словно старые фотографии, вчерашние успехи.

Бывает так, что человек не живет, а готовится к жизни. «Когда я вырасту..., когда выучусь ..., когда женюсь ..., когда куплю машину ..., когда построю дом ...» и так далее до бесконечности. Планирование - дело хорошее и даже необходимое. Однако бывает, что жизнь превращается в долгий изнурительный забег с промежуточными финишами. Возлагая все надежды на будущее, что вы оставляете сегодняшнему дню и сегодняшнему себе?

Если в ваших ответах присутствует прошлое, настоящее и будущее, значит, у вас есть полноценное ощущение своей жизни».

Знакомство с понятием «Самооценка»

Ведущий: «Тест, который вы только что выполнили, основан на вашей самооценке. Как вы думаете, что такое «самооценка»?» (ответы детей).

Ведущий: «Самооценка - это способность оценивать себя самого. Это измерительный прибор, который всегда с собой. Поэтому так важно, чтобы прибор был точный. Иначе полученная информация будет недостоверна и приведет к неправильному решению.

А какой может быть самооценка? Как могут люди себя оценивать?» (пишется на флип-чарте).

Высокая

Адекватная

Низкая

Ведущий: «Как вы думаете, существуют ли в природе идеальные люди? Люди, у которых одни только «плюсы»? А есть ли люди, у которых одни недостатки? Одни «минусы»? (Продолжается работа на доске: к каждому виду самооценки добавляются по три «плюса и по три «минуса»).

Как оценивает себя человек с низкой самооценкой? Что он видит прежде всего в себе: плюсы или минусы? А что ему мешает увидеть в себе плюсы?

Таким образом, мы видим, что человек с низкой самооценкой видит в себе в первую очередь только свои минусы, т.е. недостатки: «Ах, какая я некрасивая, ах, какой я неловкий, неуклюжий», и т.д. А плюсы, т.е. достоинства, ведь они есть, существуют? Как человек с низкой самооценкой реагирует на комплименты, на похвалу? Он принимает это? (Нет. Он может

сказать, что этого у него нет. А если что-то получилось, то это случайно, повезло).

А что видит в себе в первую очередь человек с завышенной самооценкой? А как выдумаете, как он относится к своим минусам, недостаткам? То есть человек с завышенной самооценкой признает в себе наличие только плюсов, а минусов у него нет.

Давайте теперь посмотрим, как воспринимает себя человек с адекватной, нормальной, самооценкой. Как он относится к своим недостаткам, минусам? Можно сказать, что человек с адекватной самооценкой принимает себя таким, какой он есть: ну и что, что я не умею кататься на коньках, зато я классно рисую».

+++

Высокая

+++

Адекватная

+++

Низкая

Беседа о роли самооценки в жизни человека

Ведущий: «Ребята! Как вы думаете, каким образом может влиять самооценка на жизнь человека?»

- О том, как опасна негативная самооценка, нас предупреждает история гениального физика Эренфеста. Многие ныне знаменитые ученые, спрашивали его совета. Его помощь была бесценна. Его открытиями пользовались другие. Трагедией Эренфеста была заниженная самооценка. Он всегда сомневался в своей правоте. Однажды он посчитал себя абсолютно неспособным и покончил жизнь самоубийством. Поэтому о нем мало кто знает.

- Слава не сделала счастливой великую актрису Грету Гарбо, которая также имела заниженную самооценку. У нее были миллионы поклонников, но почти не было друзей. Она была настолько застенчива и неуверенна в себе, что не могла сниматься в присутствии людей. Исключение делалось только для партнеров по сцене и оператора. Праздники она отмечала одна в своем огромном замке.

Эти совершенно непохожие люди с такими разными судьбами были невероятно талантливы и успешны в профессиональной деятельности. Причиной их несчастья стала заниженная самооценка, то есть неспособность принять и полюбить себя, признать свое возможное несовершенство».

Формула самооценки

Ведущий: «Американский психолог Уильям Джеймс вывел формулу самооценки, которую иногда называют формулой счастья:

САМООЦЕНКА = УСПЕХ / УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

Есть только два способа повысить самооценку:

- 1) добиться успеха в какой-нибудь деятельности;
- 2) снизить уровень притязания.

Достичь одновременно и того, и другого удастся только великим людям. Если ваша цель - жизнь в гармонии с собой и миром, необходимо, чтобы уровень притязаний соответствовал успеху. Проблема в том, что успех каждый понимает по-своему».

Роль самооценки в успешной сдаче экзамена

Ведущий: «Психологами проведено исследование влияния самооценки на сдачу ГИА. Выяснилось, что низкий уровень самооценки является фактором, снижающим уровень успешности сдачи ГИА. Очевидно, что учащиеся демонстрирующие понижение балла при сдаче экзамена в форме ГИА, проявляют реакцию обесценивания результата («У меня все равно ничего не получится!»). Поэтому даже при хорошем уровне знаний, учащиеся не полностью и/или с ошибками выполняют предложенные задания, в связи с тем, что у них отсутствует уверенность в успехе на данном испытании, тем более что ГИА связан с явной новизной ситуации, с новой системой оценивания, взаимодействием с незнакомыми педагогами и т.д. Таким образом, низкий уровень самооценки является фактором риска для успешности сдачи экзаменов.

Также низкие результаты показали учащиеся, в самооценке которых значимым является аспект соревнования, ориентация на достижение наилучшего сравнительного результата в деятельности. Чрезмерное сосредоточение привело к ошибкам, вследствие перемотивации. Среди тех, кто понизил свои результаты на ГИА, учащиеся имеют высокий, но неадекватный уровень самооценки, что не позволяет подтвердить оценивание себя реальными достижениями в учебе.

То есть самооценка - один из основных психологических факторов, которые играют роль в успешности сдачи ГИА. Поэтому повышению и стабилизации вашей самооценки мы уделим еще два занятия, а начнем прямо сейчас!».

Упражнение «Образ имени»

Ведущий предлагает участникам с помощью цветной и гофрированной бумаги, карандашей, красок, блесток и т. д. создать образ своего имени.

Вопросы для обсуждения:

- Какое послание несет в мир ваше имя?

- Расскажите об образе своего имени, послании и покажите его жестом и движением тела.

3. Заключительная часть. Рефлексия

Получение обратной связи. Участники делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие № 6. Самооценка (1 часть)

Цель: повышение и стабилизация самооценки.

Задачи: осмысление своих индивидуальных особенностей, собственной модели поведения; развитие интереса к себе; повышение уверенности в себе.

Ход занятия

1. Приветствие

Упражнение «Путаница»

Данное упражнение сплачивает группу, но так как в нем предполагается довольно тесный физический контакт, использовать его надо с большой осторожностью.

Участники образуют тесный круг и протягивают вперед руки. По команде ведущего каждый должен взять за руки двух игроков, при этом желательно не брать за руки с теми, кто стоит рядом. Далее тренер предлагает участникам «распутаться», то есть, не разнимая рук, выстроиться в один или несколько кругов. Обычно ведущий участвует в этом упражнении наравне со всеми, но активного влияния на процесс распутывания не оказывает.

Часто у участников возникают сомнения в том, что эта задача решаема. На самом деле распутаться можно всегда. В итоге игры может оказаться несколько кругов; возможно, некоторые участники будут стоять лицом в круг, некоторые - спиной. Но в любом случае решение будет найдено.

После выполнения упражнения можно спросить участников о том, что им помогало справиться с задачей, что можно было бы сделать, чтобы решить ее быстрее. При обсуждении важно подчеркнуть, что залог успешного выполнения этого задания - доброжелательное отношение друг к другу, постоянная ориентация в ситуации и генерирование оригинальных идей.

2. Основная часть

Упражнение «Самого себя любить»

Ведущий: «Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе зеркало. Громадное - громадное зеркало в светло - красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло...

Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.).

Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи...

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя...

Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно...

Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах - глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми.

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно - вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.). Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в наш класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза...

Попросите по завершении этой фантазии всех детей хором произнести фразу - подтверждение «Я люблю себя!» Спросите учащихся, где в своём теле они чувствуют эту любовь.

Затем дети могут нарисовать свой образ. Они могут работать в парах, при этом каждый ребенок рисует контур своего партнёра на большом листе бумаги. Потом этот контур раскрашивается и превращается в улыбающийся и счастливый портрет. Учащиеся могут отдельные части тела характеризовать позитивными прилагательными. Например: «мои красивые карие глаза», «мои золотые умелые руки» и т.д).

Рефлексия:

- Почему некоторые люди любят самих себя?
- Почему некоторые люди себя не любят?
- Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?
- Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?
- Что делает тебя счастливым?

3. Заключительная часть. Рефлексия.

Получение обратной связи. Участники делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие № 7. Самооценка (2 часть)

Цель: повышение и стабилизация самооценки.

Задачи: своих индивидуальных особенностей; осмысление собственной модели поведения; развитие интереса к себе; повышение уверенности в себе.

Оборудование: листы бумаги А4, цветные карандаши, краски, фломастеры.

Ход занятия

1. Приветствие

Упражнение «Веселый мячик»

Ведущий: «Начнем сегодняшний день с игры. Бросая по очереди, друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого».

2. Основная часть

Упражнение «Я такой, какой я есть»

Участники рисуют «Несуществующее животное», чтобы никто не видел, придумывают ему название и дают краткое описание: доброе или злое животное, чем питается, где живет, чего боится и о чем мечтает. После этого рисунки собираются и смешиваются. Группа угадывает, кто на каком рисунке изображен. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку.

Упражнение «Змейка»

Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде ведущего они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав ту геометрическую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т.п.). Если кто-то подсматривает - он выбывает из игры. Когда построение закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось.

Насколько успешным участники считают построение разных фигур?

Что требуется от участников, чтобы справиться с таким заданием?

Что же обеспечивает возможность взаимопонимания в таких ситуациях, да еще, если у участников закрыты глаза?

Упражнение «Сказочная история»

Ведущий: «Сейчас я предлагаю вам разделиться на группы по 5-6 человек и разойтись по разным углам комнаты, чтобы не мешать друг другу. Каждая группа сочиняет сказочную историю, в которой героями будут те несуществующие животные, которых вы нарисовали во время выполнения одного из упражнений.

Опишите, как ваши герои могли бы проявить себя и взаимодействовать друг с другом. Когда история будет готова, выберите себе режиссера и осуществите постановку своей сказки».

По окончании репетиции каждая команда представляет свою историю другим.

3. Заключительная часть

Упражнение «Браво»

Ведущий: «Кто из вас был в театре или в цирке и видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисментов».

(Ведущий предлагает всем участникам по очереди вставать со своих стульев, а группе громко им аплодировать.

В первый раз следует стимулировать детей хлопать изо всех сил. В случае если кто-то из участников отказывается вставать, то не стоит его

заставлять. Когда все участники заняли свои места в круге, то необходимо предложить детям похлопать еще раз друг другу и сделать акцент, что особенно хлопаем тем, кто не вставал.).

Рефлексия

Получение обратной связи. Участники делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие № 8. Волевая саморегуляция

Цель: развить волевой контроль учащихся.

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

Оборудование: ватман, журналы, ножницы, клей.

Ход занятия

1. Приветствие

Рефлексия прошлого занятия. Что понравилось, что запомнилось, что удалось использовать в жизни.

Упражнение «Хрюк в круг»

Участники становятся в круг. По очереди начинают хрюкать, поворачивая голову в сторону соседа слева. Так по кругу, ускоряя темп.

2. Основная часть

Мини-лекция «Экспресс-приемы волевой мобилизации»

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

Я расскажу вам о том, как эти упражнения выполнять, и вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно».

Упражнение «Волевое дыхание»

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

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить,

что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается».

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

Упражнение «Возбуждающее дыхание»

Ведущий: «Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность».

Упражнение «Приятно вспомнить»

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

Эти упражнения необходимо освоить с учащимися в ходе занятий. Далее следует сообщить учащимся о том, что упражнения, с которыми они познакомились в ходе занятий, желательно использовать каждый день в процессе подготовки к занятиям в школе, при подготовке к экзаменам.

3. Заключительная часть

Упражнение «Колпак»

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

Упражнение «Сердце нашей группы»

Ведущий: «Возьмите лист ватмана, вырежьте большое сердце и прикрепите его к стене. А теперь каждый из вас возьмет страницу журнала и, без ножниц попытаемся придать форму сердца, используя обрывочную технику. Обратите внимание на это огромное белое сердце. Оно не живое, не бьется и не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнем в него жизнь! Для этого надо немного. Просто взять и прикрепить свои маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно на ваших глазах оживает! И это наше групповое сердце будет биться с нами весь тренинг».

Рефлексия.

Получение обратной связи. Участники делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие № 9. Наши эмоции

Цель: познакомить учащихся с эмоциональной сферой.

Задачи: информирование о видах и функциях эмоций, особенностях их проявления и переживания; создание условий для развития способности к осознанию подростками собственного мира эмоций и чувств; создание условий для развития способности подростков понимать эмоциональные состояния других людей и умения выразить свое состояние.

Оборудование: листы бумаги А4, листы с распечатанным изображением, ручки, цветные карандаши, фломастеры, ножницы, ватман.

Ход занятия

1. Приветствие.

Упражнение «Повтори за мной»

Участники по очереди приветствуют друг друга словами и совершают определенный жест, который должны повторить остальные участники группы.

Упражнение «Миллион алых роз»

Ведущий: «Сейчас разделитесь, пожалуйста, на пары по предпочтению. Встаньте друг напротив друга, закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Вытяните руки вперед и представьте, что они покрыты чудесными цветами. У каждого из вас будут свои цветы. Это могут быть розы, ромашки, астры, пионы, полевые цветы. Вы чувствуете их аромат и видите, как прозрачные капельки росы переливаются на их волшебных лепестках. Я хочу, чтобы вы показали сейчас друг другу, как за время наших занятий сильно привязались друг к другу. Для этого вы сейчас «осыплете» друг друга цветами любви, нежности, добра, ласки... Но сначала приготовьте свои

ладони: потрите их друг о друга. Почувствуйте, как они становятся все теплее и теплее. Пока вы трете ладони, подумайте о том, как много любви, добра в вашем сердце (15 секунд). Теперь вытяните ладони вперед и дайте им немного отдохнуть. Почувствуйте, какие они... Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Теперь пошлите из своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и наполнит их (5 секунд). Ощутите эту любовь в своих ладонях (5 секунд). Почувствуйте, как ладони покрываются цветами любви, добра, нежности (5 секунд). А теперь откройте глаза. Выберите, кто начнет первым осыпать цветами в паре. Делайте это под музыку. Положите руки сверху на голову вашего партнера. Если вы действительно «осыпаете» его цветами и дарите любовь, пошлите ему ласковые и нежные мысли. Представьте себе, что вы полностью покрываете его цветами любви и добра. Начните с головы и постепенно спускайтесь ниже. Осыпайте цветами уши, потом щеки, затылок... Через плечи опускайтесь по рукам к ладоням... Наконец, от бедер по ногам переходите к коленям и ступням... (30-60 секунд). Теперь поменяйтесь ролями. (Инструкция повторяется заново). Легкими движениями рук также скользите сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам. Таким образом вы как бы растапливаете льдинки недоверия, непонимания. Скажите другу, какие цветы вы для него выбрали. Теперь у вас есть несколько минут, чтобы обсудить друг с другом ваши ощущения».

2. Основная часть

Упражнение «Мои лица»

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

Когда у тебя бывает такое лицо? Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно? Как бы ты выразил свои переживания? Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?»



Лекция «Зачем нужны эмоции?»

Ведущий: «Начну чуть-чуть издалека. Эмоции - это психический процесс, и для начала важно объяснить, что такое психика. Меня вполне устраивает такое определение: психика - это системное свойство высокоорганизованной материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира и саморегуляции на этой основе своего поведения и деятельности. Иными словами, живой организм, который приобрел свойство активно, а не пассивно (как растения или простейшие одноклеточные, вроде амёбы) взаимодействовать с окружающей средой, обнаруживает наличие психики. Психика не существует отдельно от нервной системы и базируется на нервно-гуморальной (гормональной) регуляции жизнедеятельности организма.

Зачем психика (способность активно реагировать на стимулы внешнего мира) нужна живой материи?

Представим себе две условные живые клетки, одна из которых вполне обходится без этого излишества, а вторая обзавелась им. Первую будут носить волны/ветер, питательные вещества она будет получать по случайному принципу: если окажется в подходящей среде, то будет питаться, нет - погибнет; то же самое и с опасностью. А вторая начнет активно собирать из внешнего мира информацию о наличии/отсутствии пищи или опасности, причем еще ДО того, как столкнется с опасностью, и реагировать будет не при прямом столкновении с пищей/опасностью, а при получении СИГНАЛОВ о близком присутствии пищи/опасности. Еще ни одно дерево не убежало от дровосека, и дело не только в том, что деревья бегать не умеют, но и в том, что они неспособны отреагировать на шаги или образ приближающегося человека с топором... Понятно, что чем сложнее нервная система, тем разнообразнее способы взаимодействия животного с миром, включая такую крайне важную вещь, как способность к научению.

Приближаемся к теме эмоции. Эмоции относятся к очень древним регуляторам поведения живого организма в его взаимодействии с внешним миром. Намного более древним, чем наше сознательное мышление, которое и вовсе в эволюционном смысле существует всего лишь мгновение. Это своего рода дорациональная сигнальная система, дающая знать всему организму о том, что происходит или с ним, или с окружающей средой, и мобилизующая его на действие. Чем более развиты нервная и гуморальная системы регуляции, тем сложнее эмоциональная жизнь живого существа (важно помнить, что переживание эмоций теснейшим образом связано с гормонами/нейромедиаторами). Эмоции работают БЫСТРЕЕ, чем сознательное мышление человека, причем намного. При этом эмоциональные

и когнитивные (познавательные) процессы представляют собой единое целое, и одно от другого оторвать невозможно, хотя бы потому, что эмоции точно так же связаны с обработкой информации.

Единой теории эмоции нет, но то, в чем сходится большинство: эмоция - это субъективное переживание реакций организма на различного рода изменения во внутренней или внешней среде. Например, страх можно описать и чисто физиологически (учащение сердцебиения, потоотделения, дрожание в коленках), но на субъективном уровне мы переживаем именно страх, а не просто ощущаем, что «у меня по какой-то непонятной причине коленки подкашиваются». Так, кстати, бывает, когда сознательное переживание страха блокируется полностью: тело страх «испытывает», а вот на субъективном сознательном уровне «все в порядке».

Итак, какие функции выполняют эмоции (буду говорить об эмоциях человека)? Как минимум три:

А) Оценка. Например, страх мы испытываем, когда наш мозг, считав всю возможную информацию во внешней среде, выдает вывод: «Опасность!». Вывод бывает основан на прежнем опыте, поэтому далеко не всегда наши эмоциональные реакции адекватны ситуации: психически здоровый человек с параноидным поведением, став заложником генерализации (сверхообобщения) своего прошлого негативного опыта общения со значимыми людьми, теперь боится всех людей. Позитивные эмоциональные состояния вроде радости и счастья тоже связаны с оценкой того, как обстоят дела. Догадываетесь, почему невозможно «отключить» негативные эмоции, не подавляя при этом и позитивные? Функция-то одна.

Б) Мотивация и мобилизация энергии. Эмоции нас еще и мотивируют на совершение тех или иных действий. Если мы полностью отключим эмоциональную жизнь человека, то он просто ляжет и будет смотреть в потолок - мобилизации энергии нет. Всем нам знакомо мощное «Хочу!» и сопутствующие ему эмоции; нервное возбуждение при тревоге; сильный выброс энергии при гневе. Эмоции могут мотивировать и «от противного»: «Никогда больше!», мы готовы пойти на многое, лишь бы не испытать какие-то очень и очень негативные переживания. Если же нам все равно - мы ничего не будем делать, потому что энергии нет.

С мотивационной функцией есть одна проблема - общей закономерностью нашей психики является борьба мотивов, когда в конфликт вступают прямо противоположные стремления, отчего энергии-то много, но она частично используется на подавление «неправильных» стимулов. Знакома эмоциональная ситуация, когда что-то хочется купить, но при этом цена очень

высока, или нужно сделать выбор одной вещи из пяти, например? Но купить ну очень хочется...

В) Маркировка потребностей. Эмоции тесно связаны с потребностями, и третья их функция (связанная с двумя первыми) - это обеспечение человека энергией для удовлетворения той или иной потребности и оценка того, как это удовлетворение происходит. Например, неудовлетворенная потребность в безопасности «маркируется» страхом (если угроза очевидна и понятна) или тревогой (угроза есть, но непонятно, что), страх и тревога мобилизуют энергию для противодействия угрозе (чаще всего через контроль). Стыд указывает на бездонную дыру в плане невозможности удовлетворить потребность в принятии себя другими людьми, гнев - на возникшее внезапно препятствие на пути удовлетворения тех или иных желаний. Мы можем не осознавать потребность, но при этом испытывать эмоции, связанные с нею - в этом заключается «маркировка» потребностей.

Эмоции могут быть простыми и сложными. Простые эмоции - это первичные, простые переживания, тогда как сложные эмоции состоят из нескольких простых (и их часто называют «чувствами»). К простым эмоциям можно отнести: страх, злость, отвращение, печаль, стыд, вина, нежность, радость, удовлетворение, любопытство, удивление, благодарность. За каждой этой эмоцией лежит:

а) оценка ситуации;

б) мотивация к определенному действию в) маркировка потребности.

Страх: опасность/избежать угрозы/потребность в безопасности. Вина: я совершил что-то плохое/искупить вину/потребность в принятии другими людьми. Благодарность: мне сделали что-то хорошее/вознаградить благодетеля/потребность в отношениях с другими людьми. И так далее. Простые эмоции легко могут быть переведены в действие.

Итак, попытка стать «рациональной машиной» или игнорировать эмоции, сидя в медитации и ожидая, когда они «сами пройдут, главное - ни во что не вмешиваться» - это попытка игнорировать древний механизм саморегуляции, работающий, к тому же, на бессознательном уровне (сознание просто не поспевает). Поэтому нам иногда кажется, что эмоции возникают сами собой, без какой-либо причины. Это может быть так, если вы приняли психоактивные вещества или у вас серьезные психические проблемы (при депрессии или шизофрении нарушается баланс нейромедиаторов). В противном случае - эмоции всегда имеют причины (осознаваемые или нет), потому что наша психика находится в непрерывном взаимодействии с окружающей средой.

Поэтому: «Я не понимаю, что на меня нашло, почему я на всех раздражаюсь без причины!» - это прямое указание на то, что какая-то потребность не удовлетворяется, причем длительное время, и вместо того, чтобы бороться с «истеричностью», хорошо бы послушать то, о чем хочет сообщить эмоция (впрочем, раздражение на всех и вся - это не эмоция, а мутная солянка/окрошка из недопережитых чувств и непонятых собственных потребностей). Как говорил Юнг о депрессии: «Депрессия подобна даме в черном. Если она пришла, не гони ее прочь, а пригласи к столу, как гостью, и послушай то, о чем она намерена сказать.». Сражаясь с эмоцией, мы сражаемся с индикатором проблемы, а не с проблемой. Как будто лучший способ бороться с пожаром - это разбить пожарную сигнализацию или орать на горящую красную лампочку.

Как победить ревность? Не с ревностью сражайтесь, а разбирайтесь с ощущением собственной неполноценности и неконкурентоспособности в борьбе за партнера.

Как победить страх публичного выступления? Не со страхом сражайтесь, а разбирайтесь с тем, зачем задачу «понравиться всем присутствующим» вы делаете приоритетнее задачи «донести желаемую информацию до заинтересованных слушателей». Взгляните в лицо тому, что вызывает страх, а не ломайте сигнализацию.

Эмоции не всегда говорят нам правду, потому что в психике человека они преломляются через прошлый опыт или заимствованные чужие установки. Мы можем увидеть пожар там, где его нет. Но они всегда нам сообщают что-то о нашем внутреннем мире, о том, сквозь какую призму мы смотрим на окружающую нас среду, и дают энергию на то, чтобы вносить изменения. Важно научиться пользоваться этим замечательным инструментом, а не относиться к нему как к опасному зверю, которого лучше посадить в клетку и держать на голодном пайке.

Как разрядить негативные эмоции? Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки - напряжение может быть «заперто» в горле. Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем. Благоприятно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи

способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях. Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе. Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок - смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха».

Упражнение «Испорченный телефон»

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

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

Дискуссия в малых группах

Ведущий: «Вам необходимо разделить на 4 малые группы следующим образом. Я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет название эмоции. Задача: найти своих, то есть тех людей, которым было сказано это же слово. Найти тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово. Слова: удивление, страх, удовольствие, радость. А теперь образуйте 4 малые группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты. Задание 1-й группе: как побороть страх? Задание 2-й группе: положительные и отрицательные способы реагирования на неудачу. Задание 3-й группе: закончите предложения: «Везет, когда...» и «Не везет, когда...» Задание 4-й группе: как справиться со своими эмоциями. А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения».

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

Ведущий: «Садитесь в круг. У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой

жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте сделаем подобную работу. Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас».

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения

Ведущий: «Мои лучшие черты» - в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону. «Мои способности и таланты» - сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться. «Мои достижения» - в этой графе записываются достижения в любой области».

Упражнение «Солнечная поляна»

Ведущий: «Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где вот-вот раскроются бутоны разных прекрасных цветов. Это и ромашки, и васильки, и одуванчики, и ландыши. И каждый из вас сможет найти на этой поляне свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который появился в вашем воображении.

Вырежьте этот цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания своим друзьям и приклейте на нашу солнечную поляну.

Посмотрите, какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойти к ней поближе, мы сможем прочитать пожелания и почувствовать аромат цветов. Они бодряще улыбаются всем нам и желают удачной сдачи экзаменов».

3. Заключительная часть

Упражнение «Настроение»

Ведущий: «Начните, пожалуйста, ходить по комнате. При этом ощутите все свое тело, свои ноги и ступни, руки и кисти, позвоночник и голову. Заметьте какие части тела вы ощущаете, как бодрствующие, а какие - как сонные. А теперь подумайте о настроении, с которым вы начали упражнение, и выразите это настроение походкой. Пожалуйста, при этом не разговаривайте и не обращайтесь внимание на других членов группы (15 секунд).

А теперь вы должны походкой выразить другое настроение. Представьте себе, что вы совсем обессилели. Ходите некоторое время как человек, который очень устал (15 секунд).

А теперь идите как совершенно счастливый человек, получивший чудесное известие (15 секунд).

Теперь - очень пугливый человек (15 секунд).

Дальше идите как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами (15 секунд).

А теперь - как тот, у кого нечистая совесть (15 секунд).

А сейчас идите как гений - вы только что получили Нобелевскую премию (15 секунд).

А теперь идите как предельно собранный человек, станьте канатоходцем, идущим по проволоке (15 секунд).

И в заключении вы можете сами придумать, что вам хотелось бы выразить своей походкой (15 секунд).

Остановитесь на минуту и попытайтесь понять, как вы себя чувствуете в данный момент. Возвращайтесь на свое место, выразите всем своим телом это настроение».

Рефлексия.

Получение обратной связи. Участники делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие № 10. Снимаем напряжение перед экзаменом

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях, в период подготовки к экзаменам.

Задачи: обучение техникам релаксации и информирование о пользе стресса перед экзаменом.

1. Приветствие

Ведущий: «Каждый из нас испытывает стресс в различных ситуациях, особенно в ситуациях проверки знаний, умений, навыков. Находясь в ситуации постоянного страха или тревоги, наш организм очень сильно на это реагирует. Что же происходит с нашим организмом?

Постоянный стресс ослабляет иммунитет, кровяное давление повышается, большая сердечная мышца сокращается. Наряду с долговременной памятью страдает и кратковременная, ухудшается зрение.

Чтобы «распознать», снизить уровень напряжения, преодолеть стресс, а может уменьшить и свести на нет уже существующий, можно использовать релаксационные упражнения.

Сегодня мы с Вами познакомимся с некоторыми подобными упражнениями».

Упражнение «Сама по себе»

Игроки делятся на пары. Партнеры становятся друг перед другом. Руки одного при этом свисают вдоль тела, а второй обхватывает двумя ладонями правую руку стоящего напротив и, крепко удерживая ее, пытается помешать партнеру поднять руку вверх. (Первый участник держит руку прямой и изо всех сил старается поднять ее, второй со всей силой удерживает руку).

Через минуту вы даете сигнал: «Стоп!» - и оба партнера прекращают выполнять задание. Что происходит? Как по волшебству, не удерживаемая рука сама по себе поднимается вверх.

Затем происходит смена ролей. Игру проводят по тем же правилам. Партнер, руку которого держат, после сигнала «Стоп» может попытаться удержать руку внизу, но подобная попытка почти всегда обречена на провал.

Упражнение «Да!»

В этой оживленной игре можно поучиться безоговорочно принимать предложения других людей.

Отставьте в сторону тулья и столы, чтобы участники могли свободно двигаться по помещению.

Сформулируйте правила игры: «Сейчас мы все вместе будем играть в игру с необычным названием «Да!». Для начала встанем в круг в центре комнаты. Мы можем представить себе, что сейчас прекрасный солнечный день, у нас нет ни каких обязанностей, и мы можем хоть раз последовать за своими фантазиями. Пройдитесь по комнате во всех направлениях (1 минута). Сейчас я предложу осуществить некое действие, и в ответ каждый должен громко и с энтузиазмом крикнуть «Да!». Сразу же после этого мы все вместе выполним предложенное действие».

Далее скажите следующее: «Конечно, я - не единственный, у кого есть подобные задумки. Если у кого - то возникнет желание внести следующее предложение, мы перейдем к выполнению нового действия. Совсем не обязательно, чтобы между вашими пожеланиями существовала логическая связь. Вы можете абсолютно спонтанно и живо слушать друг - друга. А теперь я вношу первое предложение: Давайте плавать!».

Проследите за тем, чтобы все в группе громко крикнули «Да!» и начали «плыть» через комнату. Вероятно, через некоторое время игроки начнут сами вносить предложения: «Давайте поиграем в бадминтон!», или «Давайте погладим рубашку!», или «Давайте выпьем по чашке кофе!». Участвуйте в общей работе, это будет хорошим катализатором творчества участников.

Сыграйте несколько раундов, чтобы игроки смогли как следует раскрепоститься.

Обсуждение:

- Чувствовали ли вы себя смущенными?
- Легко ли было перехватить инициативу?
- Как команда реагировала на ваши предложения?
- Знаете ли вы людей, которые постоянно блокируют чью-то инициативу? Что может быть причиной такого поведения?
- Каковы последствия того, что инициатива игнорируется или перекрывается?
- Исчезло ли ваше смущение в ходе игры? Какое предложение доставило вам наибольшее удовольствие?

Упражнение «Импровизация»

Ведущий: «Многие люди испытывают страх перед публичным выступлением. Эта игра дает возможность потренироваться в импровизированных речах перед группой. Каждый может задействовать свои знания и повседневный опыт. Искусство оратора состоит в том, чтобы излагать пришедшие на ум воспоминания ассоциативно, без предварительного плана. Это - замечательная возможность повысить уверенность в себе. Необходимость публичного выступления без подготовки у многих актуализируется воспоминаниями детства, они снова ощущают себя беспомощными детьми, к тому же бессознательно всплывает критика, полученная от родителей или братьев и сестер. Именно детские страхи делают общественное выступление таким рискованным».

Начните с краткой формы игры - на публичное выступление добровольцев отводится по тридцать секунд. По ходу игры постепенно увеличивайте время выступлений. Позднее, когда участники будут чувствовать себя достаточно уверенно, Вы можете в качестве темы выступлений задать те, над которыми группа недавно работала.

Еще один вариант игры. Дайте оратору «говорящую палочку», а с нею он получает возможность сочинять на ходу: краткую историю, мини - детектив, маленький роман и т. д.

Ведущий: «Я предлагаю трем добровольцам выступить в течении минуты перед группой. Есть кто-нибудь, кто хочет рискнуть? Это чудесно. Мы можем сами выбрать тему, о которой они будут говорить. У кого есть идея? Я напишу на доске ваши предложения, и каждый из трех ораторов может выбрать себе одну тему».

Если Вы пробуете эту игру в группе в первый раз, то темы должны касаться ежедневных занятий участников: игра в футбол, роликовые коньки, уборка в комнате, компьютерная игра, уроки русского языка и т. д.

Ведущий: «Большое спасибо за ваши предложения. Кто из троих хотел бы начать? Ты? Это смело! У тебя есть ровно минута времени, чтобы порассуждать на выбранную тему. Но я сделаю еще несколько добавлений. Я хочу, чтобы это была импровизированная речь, а это значит, что ты говоришь не прерываясь и не делая пауз кроме необходимости вздохнуть. Если ты запнешься, тогда придумай что-нибудь, но всегда оставайся в рамках выбранной темы. Это удобный случай для того, чтобы начать привыкать к выступлениям перед публикой без предварительной подготовки».

Упражнение «Это тяжело!»

Объясните членам группы, что в данной игре проверяется координация движений. Участники могут расположиться где захотят: на стульях, столах или на полу, либо стоять.

Предупредите игроков, что выполнить это упражнение одним махом очень трудно. В таком случае они будут не разочарованы, когда потерпят неудачу.

Сначала каждый участник правой рукой рисует в воздухе круг, большой или маленький, какой пожелает. Это довольно просто, и все смогут легко выполнить задание. Затем, каждый участник левой рукой рисует в воздухе крест. Это тоже легко. Все сразу могут это сделать.

И вот настала трудная минута: нужно выполнить оба движения одновременно. Некоторым покажется, что это практически невозможно. Обычно с заданием справляется только один из тридцати участников и очень редко двое.

Варианты: Участники сидят либо на стульях, либо на столе и правой ногой приблизительно полминуты описывают круги в воздухе. Продолжая рисовать круги ногой, они пытаются правой рукой написать в воздухе свое имя. Это практически невыполнимо.

Задание можно облегчить, если круги рисовать левой ногой, а имя писать правой рукой. С этим вариантом часто справляются несколько участников.

Обсудите с группой возможные причины таких трудностей. Объясните участникам, что если потренироваться, то можно научиться выполнять эти трюки. Почему выполнять задание так трудно? На уровне нейронов или физиологическом уровне никаких препятствий нет для выполнения этого упражнения!

Упражнение «Перышко»

Ведущий: «Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Почувствуйте свои ступни, пальцы, ощутите свои руки, кисти, кончики пальцев, свою голову, подбородок, веки. Теперь представьте себе, что вы превратились в нечто очень - очень легкое - а именно в маленькое перышко, может быть даже в нежную пушинку.

Начните двигаться по комнате так, чтобы все ваше тело выражало эту легкость, изобразите парение и танец перышка, носимого ветром по комнате. Иногда оно, возможно, крутится, иногда летит низко над полом, иногда висит высоко - все это очень легко, с неожиданными, прекрасными, гармоничными движениями. Подумайте, как вы можете задействовать свои руки и кисти, чтобы выразить легкость этого перышка.

И в это время, когда вы «летаете» по комнате, вы можете говорить про себя: «Я легкий, как пух, я могу двигаться очень легко, я легко могу изобретать новые движения, я могу сделаться совершенно легким и наслаждаться танцем» (1-2 минуты).

А теперь «перышки» должны постепенно успокоиться и замереть - летите потихоньку обратно на свои места».

Рефлексия.

Получение обратной связи. Участники делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

Занятие № 11. Мои установки

Цель: закрепление пройденного материала, диагностика.

Задачи: заключительная диагностика, формирование позитивной установки на ситуацию сдачи экзамена.

Оборудование: листы А4, ручки, бланки диагностики (Приложение № 2).

1. Приветствие

Упражнение «Приветственное письмо»

Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в ларец. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

2. Основная часть

Беседа «Мои установки»

Представьте картину, что экзамен сдан и какой результат получился в итоге. Какой это результат? Что вы чувствуете? Что будет дальше?

3. Заключительная часть

Диагностика.

Занятие № 12. Подведение итогов

Цель: закрепление пройденного материала.

Задачи: ознакомление с результатами диагностики, мотивация к успешной сдаче экзамена.

1. Приветствие

Обсуждение, чем запомнилось прошлое занятие и программа в целом.

2. Основная часть

Знакомство с результатами диагностики, обсуждение результатов.

Ведущий: «Вспомните моменты, упражнения, ситуации, которые запомнились вам сильнее всего».

Упражнение «Письмо себе»

Используя приобретенные на наших занятиях знания, напишите письмо для себя с напутствующими словами, которые помогут вам при сдаче экзамена».

3. Заключительная часть

Рефлексия по всем занятиям. Прощание.

Список литературы:

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
5. Журавлев Д. Экзамен- способ проверки знаний или психологическое испытание? \ \ Народное образование. - 2003. - №4.
6. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы. – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
7. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников). \ \ Школьный психолог. - 2008. - №9.
8. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
9. Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации / авт. – сост.: И.А. Боброва, О.В. Чурсинова. – Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2014. – 74 с.
10. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
11. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. - М.: Прогресс, 1993. - 370с.
12. Селье Г. Стресс без дистресса. - Рига: Виеда, 1992. – 112 с.
13. Суворова В.В. Психофизиология стресса. – М.: Академия, 2011. – 208 с.
14. Чибисова М. Ю. Психологическая подготовка к ГИА. Работа с учащимися, педагогами, родителями. — М.: Генезис, 2009. – 184 с.
15. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
16. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.

**Сопроводительная справка
по дополнительной общеразвивающей программе
психолого-педагогической направленности «Экзамены без стрессов»**

Место проведения: КГАУ «Камчатский центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции», г. Петропавловск-Камчатский, ул. Фрунзе, д. 8

Ф.И.О. специалиста, ответственного за реализацию программы:

педагог-психолог Яник А.А.

Ф.И.О. специалистов, занимающихся реализацией программы:

педагог-психолог Яник А.А.

Сроки реализации программы: октябрь-декабрь 2018 г.

Описание контингента группы: подростки 15-16 лет, учащиеся 9-классов общеобразовательных учреждений Петропавловск-Камчатского городского округа.

Результативность выполнения программы: программа реализована на 100% (количество занятий выполнено в полном объеме).

Сложности в работе с программой: нет.

Результаты обследования, динамика:

Исследуемые параметры	Показатели		
	Входящая диагностика (чел.)	Итоговая диагностика (чел.)	
Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний (на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ), автор: Е.Е. Ромицына)			
Низкий уровень тревожности при проверке знаний	1	5	
Средний уровень тревожности при проверке знаний	3	6	
Повышенный уровень тревожности при проверке знаний	8	4	
Крайне высокий уровень тревожности при проверке знаний	4	1	
Анкета «Самооценка психологической готовности к ГИА» (модификация методики М.Ю. Чибисовой)			
Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ГИА	очень низкий	5	0
	низкий	6	0
	средний	4	2
	выше среднего	1	8
	высокий	0	6

Способность к самоорганизации и самоконтролю	очень низкий	3	1
	низкий	5	2
	средний	7	8
	выше среднего	1	3
	высокий	0	2
Экзаменационная тревожность	очень низкий	0	0
	низкий	1	7
	средний	6	8
	выше среднего	8	1
	высокий	1	0
Опросник САН: самочувствие, активность, настроение (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников)			
Исследуемые параметры		Входящая диагностика (средний балл)	Итоговая диагностика (средний балл)
Самочувствие		4	5
Активность		3	4
Настроение		4	6
Тест уверенности в себе В.Г. Ромека			
Уверенность в себе – неуверенность в себе		6	7
Социальная смелость – робость, застенчивость		4	7
Инициатива в социальных контактах - пассивность		5	6
Опросник «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцевой			
Уровень самооценки		2	4

По результатам входящей и итоговой диагностики отмечено повышение способности к самоорганизации и самоконтролю участников (Рис.1), уровня осведомленности и умелости в процедурных вопросах ГИА (Рис.2) и снижение уровня экзаменационной тревожности (Рис.3).

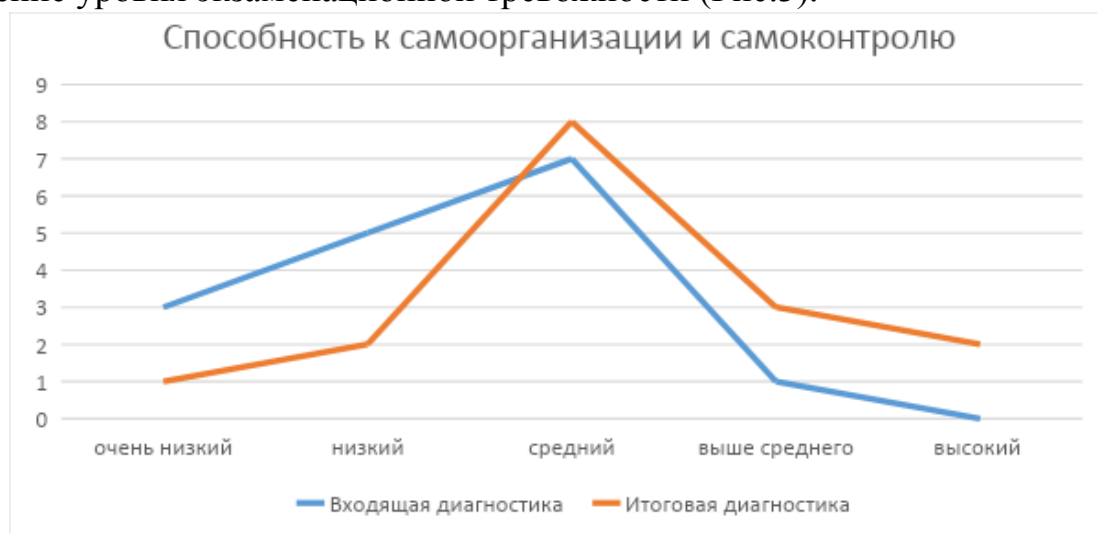


Рис.1

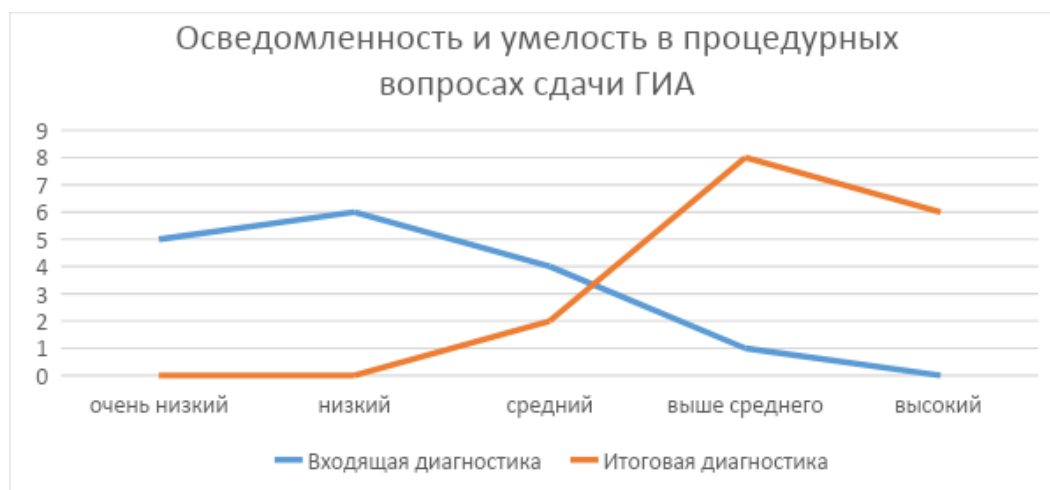


Рис.2

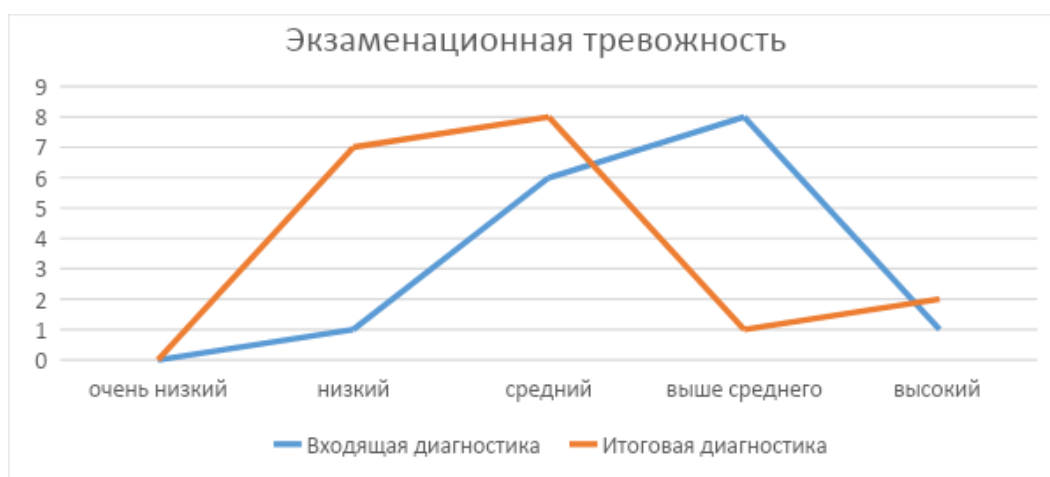


Рис.3

Снижение уровня тревожности подтверждается также результатами диагностики по методике «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний» (Рис. 4).

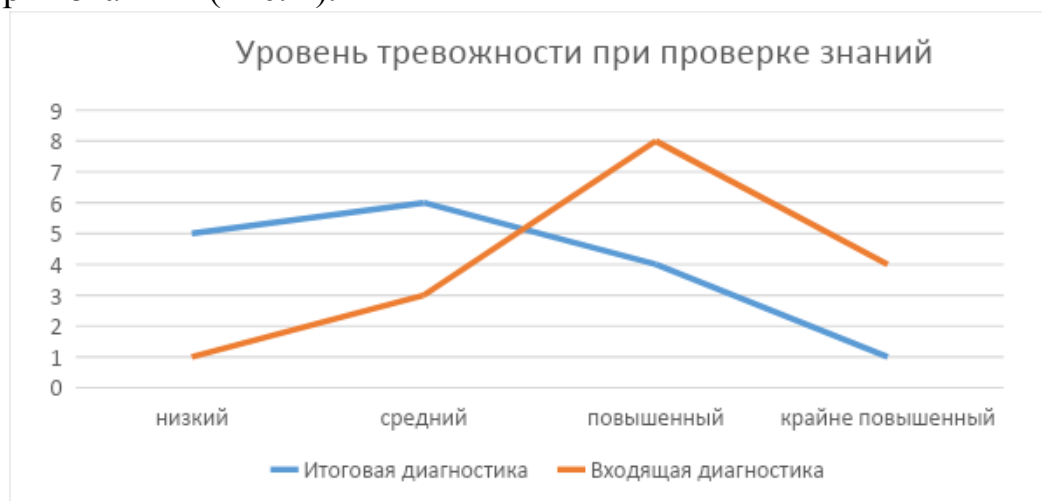


Рис.4

Также, результаты диагностики подтверждают развитие личностных качеств участников группы. Отмечается значительный рост уровня самооценки и уверенности в себе, социальной смелости и инициативности в контактах (Рис.5).

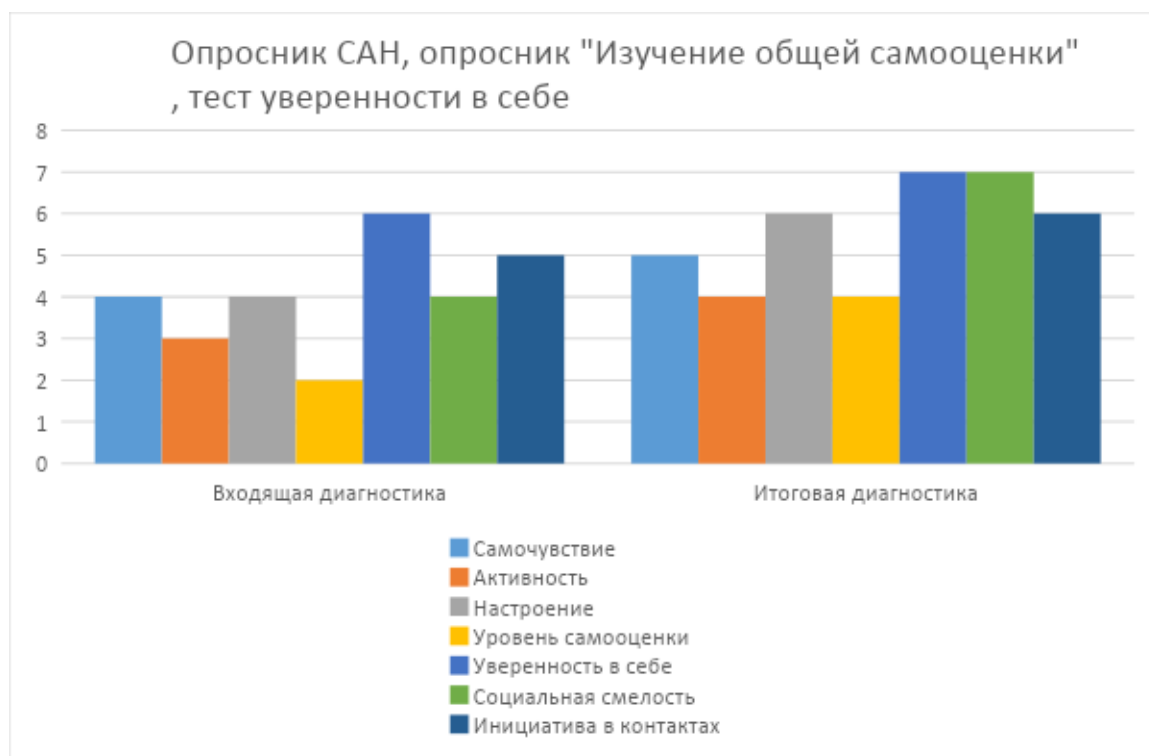


Рис.5

Выводы: Наблюдается положительная динамика, отмечен рост составляющих психологической готовности к ГИА. Анализируя результаты входящей и итоговой диагностики, можно сделать вывод о результативности работы по реализации профилактической программы «Экзамены без стрессов», направленной на психологическую профилактику экзаменационного стресса у выпускников при проведении ГИА и повышение устойчивости к воздействию стрессовых факторов.

Материалы, иллюстрирующие апробацию программы.



Работа в мини-группах



Ролевая игра



Проверяем теоретическую и практическую подготовленность

Занятия в группе были интересны и полезны для меня. Мне стало легче общаться со сверстниками, я приобрел новых друзей.
Игры, упражнения, тренинги курса помогли мне лучше понять себя, стороны своего характера, оценить жизненные приоритеты.
Искренне благодарен ведущим этого курса за кропотливый труд, подготовку тренингов.
Спасибо Вам!
Галавур Дмитрий.

Отзыв

Приложение № 2

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

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

1. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?
2. Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?
3. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
4. Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
5. Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?
6. Обычно ты спишь беспокойно накануне контрольной или экзамена?
7. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?

8. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

9. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?

10. Беспokoишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?

Обработка результатов:

	мальчики	девочки
низкий уровень тревожности при проверке знаний	0 баллов	от 0 до 1 балла
средний уровень тревожности при проверке знаний	от 1 до 4 баллов	от 2 до 6 баллов
повышенный уровень тревожности при проверке знаний	от 5 до 6 баллов	7–8 баллов
крайне высокий уровень тревожности при проверке знаний	от 7 до 10	от 9 до 10

Интерпретация результатов:

Низкий уровень. Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний вам не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей вас не смущает. Напротив, вы стремитесь вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Вы любите быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление вы производите на окружающих. У вас, по всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость. Также не следует исключать и нежелание искренне отвечать на тест.

Средний уровень. Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Ваши эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Вы достаточно ответственно относитесь к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Для вас характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Вы достаточно

спокойно чувствуете себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

Повышенный уровень. Вы можете испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить “устные” предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для вас. Сама по себе учеба для вас нетрудна, но вы, возможно, боитесь отвечать у доски, т. к. теряетесь, и поэтому ничего не можете вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая “публичная оценка”.

Крайне высокий уровень. Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Вы испытываете резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боитесь отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У вас иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предварительной “накачкой”, с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для вас серьезной психотравмой. У вас могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя вы находите массу недостатков. Вас отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обуславливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

Анкета «Самооценка психологической готовности к ГИА» (модификация методики М. Ю. Чибисовой)

Инструкция: Для успешной сдачи ГИА необходимо оценить и скорректировать те психологические трудности, с которыми может столкнуться каждый выпускник. В этом тебе поможет данная анкета,

результаты которой ты обработаешь самостоятельно. Оцени свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 5-балльной шкале – обведи цифру, отражающую твое мнение.

№	УТВЕРЖДЕНИЯ	Полностью <u>не согласен</u>	Скорее <u>не согласен</u> , чем согласен	Затрудняюсь ответить	Скорее <u>согласен</u> , чем не согласен	Абсолютно <u>согласен</u>
1	Я достаточно осведомлен о самой процедуре сдачи ГИА	1	2	3	4	5
2	Думаю, что способен правильно распределить свои силы во время ГИА	1	2	3	4	5
3	ГИА заранее у меня вызывает тревогу	1	2	3	4	5
4	Я не очень хорошо представляю, как проходит ГИА	1	2	3	4	5
5	Полагаю, что смогу оптимально спланировать свое время в течение экзамена	1	2	3	4	5
6	Я не волнуюсь, когда думаю о предстоящих ГИА	1	2	3	4	5
7	Я умею работать с КИМ	1	2	3	4	5
8	Я не знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	1	2	3	4	5
9	Думаю, что сумею справиться со своей тревогой на экзамене	1	2	3	4	5
10	Я достаточно много знаю про ГИА, чтобы понять его преимущества и недостатки	1	2	3	4	5
11	Я смогу определить конструктивную для себя стратегию деятельности	1	2	3	4	5
12	С моим беспокойством мне будет трудно сдавать ГИА	1	2	3	4	5
13	Я знаю, какие задания нужно выполнять, чтобы получить желаемую оценку	1	2	3	4	5

14	Я сумею успокоиться в напряженной ситуации экзамена	1	2	3	4	5
15	Я чувствую, что сдать ГИА мне по силам	1	2	3	4	5
	СПАСИБО! Алгоритм подсчета в ОБРАТНОМ порядке	5	4	3	2	1

Анализ результатов. Результаты подсчитываются суммированием обведенных тобой баллов. Для этого посчитай сумму баллов отдельно по каждой из трех СОСТАВЛЯЮЩИХ психологической готовности к ГИА, учитывая, что балл по некоторым утверждениям считается в ОБРАТНОМ порядке.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ	Подсчет баллов в ПРЯМОМ порядке				Подсчет баллов в ОБРАТНОМ порядке			ВСЕГО
Осведомленность и умелость в процедурных вопросах сдачи ГИА	Номера утверждений	1	7	10	13	Номера утверждений	4	баллов
	Подсчет баллов					Подсчет баллов		
Способность к самоорганизации и самоконтролю	Номера утверждений	2	5	11	14	Номера утверждений	8	баллов
	Подсчет баллов					Подсчет баллов		
Экзаменационная тревожность	Номера утверждений	3		12		Номера утверждений	6 9 15	баллов
	Подсчет баллов					Подсчет баллов		

Сумма баллов	Уровень психологической готовности к ГИА
от 1 до 5 баллов	ОЧЕНЬ НИЗКИЙ
от 6 до 10 баллов	НИЗКИЙ
от 11 до 15 баллов	СРЕДНИЙ
от 16 до 20 баллов	ВЫШЕ СРЕДНЕГО
от 21 до 25 баллов	ВЫСОКИЙ

Опросник САН: самочувствие, активность, настроение (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников)

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

1. Самочувствие хорошее	3210123	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3210123	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3210123	Активный
4. Малоподвижный	3210123	Подвижный
5. Веселый	3210123	Грустный

6. Хорошее настроение	3210123	Плохое настроение
7. Работоспособный	3210123	Разбитый
8. Полный сил	3210123	Обессиленный
9. Медлительный	3210123	Быстрый
10. Бездеятельный	3210123	Деятельный
11. Счастливый	3210123	Несчастный
12. Жизнерадостный	3210123	Мрачный
13. Напряженный	3210123	Расслабленный
14. Здоровый	3210123	Больной
15. Безучастный	3210123	Увлеченный
16. Равнодушный	3210123	Взволнованный
17. Восторженный	3210123	Унылый
18. Радостный	3210123	Печальный
19. Отдохнувший	3210123	Усталый
20. Свежий	3210123	Изнуренный
21. Сонливый	3210123	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3210123	Желание работать
23. Спокойный	3210123	Озабоченный
24. Оптимистичный	3210123	Пессимистичный
25. Выносливый	3210123	Утомляемый
26. Бодрый	3210123	Вялый
27. Соображать трудно	3210123	Соображать легко
28. Рассеянный	3210123	Внимательный
29. Полный надежд	3210123	Разочарованный
30. Довольный	3210123	Недовольный

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

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

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

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

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

Ответьте, пожалуйста, на каждый из следующих далее вопросов так, чтобы это выражало Ваше личное мнение, Ваши собственные представления. Для этого просто перечеркните квадрат рядом с нужным ответом. В каждом ряду должна быть перечеркнута лишь одна цифра. Например, квадрат, перечеркнутый справа в следующем примере, будет означать, что Вы согласны с правым утверждением:

Я хорошо понял инструкцию.

(Нет) (Трудно сказать) (Да)

Если Вы передумали и хотите исправить уже сделанную оценку, пожалуйста, обведите кружком неправильно перечеркнутую цифру и перечеркните новую, как это сделано в следующем примере:

Я часто ошибаюсь, заполняя тесты

(Нет) (Трудно сказать) (Да)

Постарайтесь, пожалуйста, как можно реже использовать средний, неопределенный ответ (не чаще, чем 1 раз на каждые 3-4 вопроса).

Заранее благодарим за Вашу работу.

1. Даже если я отвратительно себя чувствую, я слежу за тем, чтобы не испортить настроение другим.

(Верно) (Трудно сказать) (Неверно)

2. В присутствии авторитетной персоны (начальства) я всегда смущаюсь.

(Верно) (Трудно сказать) (Неверно)

3. Я -довольно независимый человек.

(Верно) (Трудно сказать) (Неверно)

4. В спорах с близкими мне людьми я склонен к тому, чтобы поддаваться и не вступать в пререкания.

(Часто) (Иногда) (Очень редко)

5. Если вблизи моего рабочего места появляется мой начальник, то я чувствую себя неловко.

(Неверно) (Иногда) (Почти всегда)

6. Я легко выбираю ту линию поведения, которая дает мне наибольшие шансы достичь своих целей.

(Верно) (Трудно сказать) (Неверно)

7. Мне приходится отказываться от многого, поскольку обстоятельства сильнее меня.
•(Часто)•(Иногда)•(Очень редко)
8. Я чувствую себя неловко, если другие предлагают мне свою помощь.
•(Верно)•(Трудно сказать)•(Неверно)
9. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
•(Да)•(Трудно сказать)•(Нет)
10. Мне трудно открыто говорить о своих чувствах.
•(Да)•(Иногда)•(Нет)
11. Я вынужден бороться со своей робостью.
•(Постоянно)•(Иногда)•(Очень редко)
12. Есть много вещей, которыми я могу гордиться.
•(Да)•(Трудно сказать)•(Нет)
13. Мне приходится скрывать свои чувства.
•(Часто)•(Иногда)•(Очень редко)
14. Если пауза в разговоре затянулась, то я
•(чувствую себя очень неловко) •(Нечто среднее)•(всегда нахожу, что сказать)
15. Я принимаю решения быстро, без долгих сомнений
•(Верно)•(Нечто среднее)•(Неверно)
16. Мне легко удастся потребовать чего-либо.
•(Нет)•(Трудно сказать)•(Да)
17. Я стесняюсь обращаться с моими служебными проблемами к начальству или сведущему человеку.
•(Верно)•(Трудно сказать)•(Неверно)
18. Я уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
•(Да)•(Трудно сказать)•(Нет)
19. Если мне срочно нужен мой друг, то я звоню ему даже поздно ночью.
•(Верно)•(Иногда)•(Неверно)
20. Часто я не решаюсь звонить в официальные учреждения.

•(Верно)•(Трудно сказать)•(Неверно)

21. Обычно я добиваюсь того, что мне нужно.

•(Нет)•(Трудно сказать)•(Да)

22. Если близкий и уважаемый мною родственник чем-то разозлит меня, то я

•(...предпочитаю скрыть свою злость и не говорить ему об этом) •(Нечто среднее)•(...тотчас же говорю ему об этом).

23. Мне очень трудно начать разговор с незнакомым человеком.

•(Верно)•(Трудно сказать)•(Неверно)

24. У меня достаточно способностей и энергии, чтобы воплотить в жизнь задуманное.

•(Верно)•(Трудно сказать)•(Неверно)

25. Я избегаю говорить что-либо, что может обидеть других.

•(Верно)•(Трудно сказать)•(Неверно)

26. Если кто-либо смотрит, как я работаю, то ...

•(...это мне очень мешает)•(Нечто среднее)•(...это мне совершенно безразлично).

27. Бывает, что мне приходят в голову мысли о моей не полноценности.

•(Часто)•(Очень редко)•(Никогда)

28. Я стараюсь не обременять друзей своими проблемами.

•(Верно)•(Трудно сказать)•(Неверно)

29. Я смущаюсь, если мне говорят комплимент.

•(Часто)•(Иногда)•(Очень редко)

30. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.

•(Верно)•(В основном -верно) •(Неверно)

Обработка результатов. Ключ для подсчета сырых баллов по тесту уверенности в себе В.Г. Ромека.

Шкалы	Вопросы теста
Уверенность в себе	3г; 6г; 9г; 12г; 15г; 18г; 21 24г; 27; 30г
Социальная смелость	2; 5г; 8; 11; 14; 17; 20; 23; 26; 29
Инициатива в социальных контактах	1; 4; 7; 10; 13; 16; 19г; 22; 25; 28

Значения по шкалам получаются простым суммированием баллов по всем вопросам шкалы.

Процедура пересчета баллов по прямым и обратным вопросам

	По прямым вопросам:	По "обратным" вопросам: (отмечены буквой "Г" в таблице)
левый (или верхний) ответ в бланке	"1"	"3"
средний ответ в бланке	"2"	"2"
правый (или нижний) ответ в бланке	"3"	"1"

Полученные суммы служат для сравнения с показателями других тестов или с нормами, приведенными в таблице. На основании норм можно также пересчитать сырые значения в стандартные.

Шкалы	Стандартные значения (стенны)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Уверенность в себе	10-1 3	14-1 5	16-1 7	18-2 0	21-2 2	23-2 4	25-2 6	27-2 8	29	30
Социальная смелость	10-1 3	14-1 5	16-1 8	19-2 0	21-2 2	23-2 4	25-2 6	27	28-2 9	30
Инициатива в социальных контактах	10-1 2	13-1 4	15-1 6	17	18-2 0	21-2 3	24	25-2 6	27-2 8	29-3 0

Шкала 1 - уверенность в себе – неуверенность в себе. Высокие оценки по шкале - 8-10 стенов - свидетельствуют о выраженной у испытуемого способности к принятию решений в сложных ситуациях, контроле собственных действий и их результатов.

Шкала 2 - социальная смелость – робость, застенчивость. Утверждения этой шкалы касаются преимущественно эмоциональных процессов, сопровождающих выбор той или иной альтернативы поведения и возникающих при необходимости оценки собственных навыков и способностей. Положительные эмоции, сопровождающие процесс выбора определенной альтернативы, представлены в показателях теста высокими – 8-10 стенов – значениями по этой шкале.

Шкала 3 - инициатива в социальных контактах – пассивность. Высокие значения по шкале характеризуют испытуемого как инициативного и предприимчивого в социальных взаимодействиях, способного предложить собственный способ решения проблемной ситуации, заинтересованного в результативности взаимодействия с людьми.

Диагностика уровня самооценки личности Г.Н. Казанцевой

Инструкция. Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей

степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

Текст опросника.

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

Обработка результатов. Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от – 10 до +1. Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке.

Приложение № 3

КОНСПЕКТ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ «Готовимся к экзаменам вместе»

Целевая аудитория: родители подростков 15-18 лет.

Форма проведения: родительское собрание.

Цель: снятие повышенного уровня тревожности родителей в предэкзаменационный период детей, обучение психологическим приемам поддержки при подготовке выпускников к экзаменам.

Вопросы для обсуждения:

1. Страхи родителей по поводу экзаменов детей.
2. Мотивация детей перед сдачей экзаменов.
3. Что делать, если ребенок не сдаст успешно экзамен?
4. Психологический настрой: как помочь ребёнку подготовиться к экзаменам.

Краткий тезисный план выступления организатора по каждому из вопросов:

- Экзамены как испытание для детей и их родителей. Родительские страхи.

- Учебная мотивация детей. Как мотивировать ребёнка для успешной сдачи экзаменов.
- Что делать, если ребенок неуспешно сдал экзамен.
- Советы родителям: как помочь ребёнку в предэкзаменационный период.

Слово «экзамен» в буквальном переводе с латыни — «испытание». Большинство детей так и относятся к нему — как к очень серьезному жизненному испытанию, т.е. с повышенным чувством ответственности (вне зависимости от возраста и оценок в классном журнале). Подростки, сдающие экзамены, хотя и выглядят взрослыми, еще не стали ими. У них еще нет опыта, зачастую они не понимают и не прогнозируют всех последствий событий, в том числе и экзаменов.

Что мы, взрослые, можем сделать, чтобы помочь ребёнку перед экзаменом? Помощь взрослых очень важна, поскольку подростку необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам. Проблема в том, что родители больше склонны драматизировать любое развитие событий, которое отличается от их представления о том, как должно быть. Часто родительские страхи и тревожность отражаются на эмоциональном фоне детей.

Нередко в основе родительских страхов лежат социальные моменты: «что скажут родственники и знакомые», «раз ребенок провалился, значит, я плохой родитель» и пр. Поэтому, прежде всего, родителям стоит разобраться с собственной тревогой. Что будет, если ребенок получит низкие баллы? Разве его и ваша жизнь на этом закончится? Нет. Разве не останется никаких шансов реабилитироваться? Конечно, останутся. Когда родитель осознает свои страхи и сможет ответить на данные вопросы, можно поговорить с ребёнком. Стоит спросить, как сам ребенок оценивает свои шансы, донести до него, что есть разные варианты будущего, не стоит бояться получить низкие баллы при сдаче экзамена.

Непосредственно перед экзаменами должны успокоиться сами родители. Ни в коем случае не усугубляйте тревогу по поводу экзамена разговорами: «Ой, месяц остался до экзамена, не знаю, что ты будешь делать...» или «Ужас, неделя осталась, а ты ещё даже учебник не брал в руки, всё гуляешь». Такие формулировки, с одной стороны, не помогают ребёнку взяться за дело, а с другой — усиливают тревогу, которая в итоге может зашкаливать. Степень стресса, в которой ребёнок находится, потому что учителя и мама с папой

нагнетают обстановку, одноклассники вокруг тоже волнуются и всё время про это говорят, очень высока. Поэтому родители должны помочь ребёнку расслабиться, а именно: проследить за его режимом; где надо — дать ему возможность погулять, отпустить с друзьями, в кино и так далее. Родитель должен понимать, что это нормальная ситуация. Также не стоит ужесточать режим — этим вы только усилите давление и нервную обстановку. Подростку и так сложно, а родители ещё нагнетают: «Почему ты так долго сидишь, почему не спишь?» Контроля ему и так хватает.

Все мы когда-то сдавали экзамены и, скорее всего, помним, как тогда было непросто. Поддержите, посочувствуйте, лишний раз подойдите и обнимите своего ребенка. Расскажите, как вы сдавали экзамены, чтобы подросток понял, что не один так переживает. Это, кстати, очень хорошее время, чтобы наладить личностный контакт с ребёнком, чтобы он почувствовал в родителях не контролирующую инстанцию, не пример для подражания, а друга, партнёра, другого человека, который тоже что-то переживал и готов поделиться своим опытом. Это создаст близкие, доверительные отношения между вами, и у ребёнка выработается привычка в трудной ситуации делиться с родителями, что в наше время очень важно.

Кроме того, напутствие, настрой и вера в ребёнка, что у него все получится, очень важны. Детям важно оказывать эмоциональную поддержку.

Мотивация детей перед сдачей экзаменов

Часто родители обещают подростку: «Если хорошо сдашь экзамен, я тебе что-нибудь куплю». Подобные товарно-денежные отношения не лучший вариант для того, чтобы стимулировать ребёнка к учебе и хорошей сдаче экзаменов, потому что таким образом он не понимает всей ответственности. Если ребенок не хочет учиться, ему совершенно все равно как сдаст экзамены, то стоит разобраться, почему у него нет мотивации, посмотреть со стороны, какие послы родители дают. Если они ему говорят, что он будет дворником (условно), что он ничего никогда не добьется, понятно, что с таким настроем на будущее не хочется стараться. Поэтому стоит разобраться, в чем причины и, возможно, обратиться за помощью к психологу.

Подростка нужно мотивировать. Практика запугивания не приносит хороших результатов. Родители ожидают, что ребёнок испугается и начнет лучше учиться, но страх парализует и не дает возможности действовать. На самом деле, он верит в родительские послания. Поэтому лучшая мотивация — это собственный пример, вера в ребёнка и поддержка его на протяжении всей учебной деятельности с самого начала: «Я верю, что у тебя всё получится». При таком родительском подходе в выпускном классе у ребенка

уже не будет возникать страха перед экзаменами. Скорее, у подростка будет страх не поступить туда, куда он хочет.

Забудьте советы подобного типа: «Если ты любишь маму, то должен сдать экзамен» или «Ты должен сдать экзамен хорошо». Когда ребёнка наставляют таким образом, это может привести к неврозу. Вы внушаете ребёнку, что его ценность определяется оценками. На языке психологов это называется «условие принятия»: «Мы тебя любим, но только когда ты получаешь пятёрки». Особенно тяжело для ребёнка слышать такое от родителей. Родители должны любить ребёнка таким, какой он есть, просто потому, что он их ребёнок. Он, какие бы двойки ни получал, должен быть уверен в том, что нужен родителям и они любят его. Серьёзные нервные срывы как раз и случаются, когда ребёнок всеми силами старается добиться любви родителей, которая связана с пятёрками, а он получил тройку.

Предложите вспомнить его собственный удачный опыт: «Вы решали в классе подобные задания, ты справлялся — справишься и на экзамене». Все ссылки на прошлые неудачи сформируют у ребёнка противоположную установку — что он провалится.

Накануне экзамена напутствуйте ребёнка так, чтобы убедить — у него всё получится. Теми словами, которые эффективно действуют на ребёнка, без вздохов, печальных взглядов и оговорок в духе «Ну иди уже, горе моё, не знаю, что из тебя получится».

Научите ребёнка дыхательным упражнениям, помогающим снять напряжение и страх (можно провести это упражнение с родителями, научить их самих снимать напряжение):

— Делаем глубокий вдох. Воздух должен пройти с ног до головы, как будто выдыхаем все свои проблемы.

— Положите руку на живот. Глубоко вдохните животом и медленно-медленно выдохните. Повторите 10 раз. Упражнения надо сопровождать словесной формулой: «Я спокоен, я совершенно спокоен. У меня достаточно знаний, чтобы сдать экзамен».

***Методические рекомендации:** ведущий родительского собрания проводит с родителями упражнения, снимающие стресс.*

Упражнение «Хлест руками по спине». Совершаются движения, напоминающие движение пловца перед прыжком в воду или человека, похлопывающего себя по плечам при морозе. Родителям рекомендуют попробовать хлопнуть себя с размаху, внахлест по спине и плечам. Делать это нужно около минуты.

Упражнение «Лыжник». Родителям предлагают вспомнить, как на лыжах спускаются с гор (синхронно, обеими руками отталкиваясь палками). Рекомендовано совершать эти движения около минуты, одновременно с взмахом руками приподнимаясь и опускаясь на носках.

Упражнение «Шалтай-болтай». Ведущий предлагает родителям двигать корпусом из стороны в сторону. Руки свободно двигаются вместе с корпусом. Упражнение делают тоже около минуты.

Что делать, если ребенок не сдал успешно экзамен?

Что делать, если ребенок не сдал успешно экзамен? Разве его в семье будут меньше любить, если он не сдаст экзамены? Скорее всего, нет. Ребёнок должен понимать, что даже если он не сдаст экзамен, то он всё равно останется любимым сыном или дочкой и у него будет шанс сдать его ещё раз. Ничего катастрофического не случилось. Будет ещё шанс в этой жизни. Мир не рухнет от того, что человек не сдал экзамен. Есть люди, которые не сдают экзамен, не поступают в ВУЗ. Есть люди, которые упорно, по много раз, сдают экзамены в одни и те же институты, следуя за мечтой. Возможно, в следующий раз у ребенка все получится, и он поступит куда желает.

Здесь важен настрой родителей. Понятно, что подростку непросто и родители должны взять себя в руки. Стоит следить за собой, потому что той реакцией, которую они демонстрируют, они могут нанести подростку вред. Родители должны понимать свою ответственность и разделять её вместе с ребёнком.

Психологический настрой: как помочь ребёнку подготовиться к экзаменам

В заключение хотелось бы привести несколько общих советов, которые могут помочь подросткам сдать экзамены без стресса:

1. Для начала — понять, что экзамены — это просто экзамены, а не судьбоносное мероприятие. Это такой формальный, специально организованный процесс проверки знаний ребёнка, не имеющий никакого отношения к тому, какими качествами он обладает и вырастет ли хорошим и счастливым человеком.

2. Решите, для кого учится ваш ребенок. Задача ребёнка — не приносить домой хорошие оценки, а научиться работать с информацией, запоминать главное, пользоваться полученными знаниями, то есть научиться учиться. А плохие оценки — это просто сигналы того, что материал не усвоен, надо приложить усилия. Но если плохая оценка — это еще много родительских эмоций, ребёнку будет тяжело. Так что полезнее дать ему понять — «Я рядом и на твоей стороне, но учишься ты не для меня».

3. *Признайте право на ошибки.* Да, он и правда может сдать экзамен хуже, чем вы и он сам рассчитывали. Но вместо того, чтоб ругать, вы можете продемонстрировать, что любите его без всякой зависимости от полученных оценок.

4. *Помогайте, если ребенок просит.* Дайте подростку самостоятельно решить, что и как он может сделать, но не отказывайте в помощи, если она нужна: дополнительные занятия, курсы, репетиторы, ваши объяснения сложных тем или другие возможности. Захочет подготовиться хорошо и чувствовать себя уверенно — сделает это. Для него это еще и возможность ощутить собственные силы, убедиться, что он может приложить усилия сам и получить результат, связать последующий успех со своими действиями. Ничего этого не будет, если подготовкой полностью руководят родители.

5. *Дайте возможность ребёнку учить в своем темпе.* Родители, вам стоит помнить, что не стоит заставлять своего ребёнка учить предмет так, как это кажется лучшим для вас. У всех людей свои методики запоминания. Пусть он учит так, как ему нравится, как ему удобнее. Меньше давления! Но также не стоит говорить ребёнку, что экзамен — ерунда, что не надо переживать и т.д. Эти фразы не снимут стресс и не расслабят ребёнка, т.е., никак ему не помогут. Но он может подумать, что вы просто несерьёзно относитесь к вещам, которые для него очень значимы.

6. *Обеспечьте подростку отдых.* Подросток итак переживает период бурного роста, когда организм работает на износ, а тут еще и стресс, который длится несколько недель. Позаботьтесь о его физиологическом состоянии — этого он сам точно сделать еще не может. Обращайте внимание на сон, аппетит и настроение: первого должно быть достаточно, иначе мозг не сможет работать в полную силу, так что ребенок, который не спит ночью, просто обязан спать днем. Организм должен получать свои белки и углеводы. Стресс может накапливаться незаметно, поэтому если заметили головные боли, нарушения сна и аппетита, мрачное настроение — значит, ребёнку нужен отдых и много свежего воздуха (а гаджетов — меньше).

Стоит помнить, что главное, в чем нуждаются подростки в этот период, — это эмоциональная поддержка семьи. Психологическая поддержка — это один из важнейших факторов, определяющих успешность подростка в сдаче экзамена. Поддерживать ребёнка — значит верить в него. Поддержка тех, кого подросток считает значимыми для себя, очень важна для него, поэтому главная задача родителей — научить ребёнка справляться с различными сложностями, создав у него установку «Ты можешь это сделать».

