

## ЭКЗАМЕН БЕЗ СТРЕССА

### Сопровождение учащихся.

Проблема психологической готовности школьников к ЕГЭ очень важна и актуальна, она обусловлена рядом причин: ЕГЭ имеет ряд особенностей, которые требуют от выпускника не только интеллектуальных знаний, но еще и личностной и психологической готовности к его выполнению. Необходимо сохранить здоровье выпускника и физическое и психологическое. Старшеклассники не всегда реалистично представляют ЕГЭ, нереалистичность установок. Подготовка к экзаменам и их сдача вызывают у выпускников сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности; неустойчивой самооценке; утрате способности видеть положительные результаты своего труда, ресурсы организма, личностные достоинства; в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена.

Эффективным средством в ситуации стресса, по мнению Г. Селье, является использование способов саморегуляции и мобилизации ресурсов организма.

ЕГЭ по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. Поэтому в процессе сдачи ЕГЭ требуются: высокая мобильность, переключаемость, высокий уровень организации деятельности, высокая и устойчивая работоспособность, высокий уровень концентрации внимания.

Все трудности при подготовке к ЕГЭ можно разделить на три типа:

1. Процессуальные (связанные с процедурой):

- недостаточное знакомство с процедурой;
- незнакомое место и незнакомые взрослые.

2. Личностные (обусловлены личностными особенностями учащихся):

- убеждения и предрассудки, связанные с ЕГЭ;
- неадекватная самооценка.

3. Познавательные (обусловлены недостаточной сформированностью некоторых учебных компонентов):

- недостаточный объем знаний;
- недостаточная сформированность навыков работы с текстовыми заданиями;
- неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета;
- неумение оперировать учебным материалом.

Для того, чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в своих силах, в себе. Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Необходимо также принять решение о том, какой результат будет желаемым и реально достижимым.

Какие формы работы существуют с детьми на ТЕМУ: «КАК ЛУЧШЕ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?»

- анкета, опросник, тесты;
- дискуссии в малых группах;
- групповые практические упражнения;
- кинезиологические упражнения;
- мини-лекции.

### **1. Диагностические процедуры: анкета, опросник, тест.**

1.«САМООЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ЭКЗАМЕНУ» (модификация методики М.Ю. Чибисовой). 15 минут. В результате проведения выявляется уровень психологической готовности к ГИА и ЕГЭ (очень низкий, низкий, средний, выше среднего, высокий).

2. Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?». Выявляется степень подверженности экзаменационному стрессу. 15 минут.

3. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?». В результате проведения теста выявляется уровень контроля: высокий, средний, низкий. 10 вопросов. 15 минут.

4. Методика изучения эмоциональной напряженности. Целью проведения является выявление уровня эмоционального напряжения связанной с процедурой сдачи экзамена (высокий, средний, низкий). Время: 10 минут.

5. Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу». В результате проведения анкеты выявляем осведомленность участников в данном вопросе и обнаруживаем проблемы. 11 вопросов.

6.«Стресс-тест». Цель: выяснить, подвержен ли выпускник стрессу. Время: 8 минут. 20 вопросов.

### **2. Мини-лекция.**

#### **Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам» (15 минут).**

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

*Как подготовиться психологически*

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

Что делать, если устали глаза?

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

Выполни два любых упражнения (выполнение упражнения – 5 минут)

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

### *Режим дня*

Раздели день на три части:

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

### *Питание*

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

### *Место для занятий*

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

### *Как запомнить большое количество материала*

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

### *Как развивать мышление*

1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.
2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.
3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.
4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.
5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.
6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления - необходимое свойство мышления.
7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.
8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления - свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

#### *Некоторые закономерности запоминания*

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

#### *Условия поддержки работоспособности*

1. Чередовать умственный и физический труд.

2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

### **Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения».**

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения. Время: 10 минут.

*Способы снятия нервно-психологического напряжения:*

1. Релаксация - напряжение - релаксация - напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Закрасить газетный разворот.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
17. Погулять в лесу, покричать.
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

### *2. Упражнение «Прощай, напряжение!»*

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом. Время: 10 минут.

Инструкция: Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Расстались ли вы со своим напряжением?

Ощущения до и после упражнения.

### 3. Игра «Стряхни»

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

Время: 10 минут.

Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

### «ПОВЕДЕНИЕ НА ЭКЗАМЕНЕ»

#### Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»

Цель: познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

Время: 10 минут.

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена - все что хотите.

#### *Рекомендации по поведению до и в момент экзамена*

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
  - сядь удобно,
  - глубокий вдох через нос (4–6 секунд),
  - задержка дыхания (2–3 секунды).
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

#### Поведение во время ответа

Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

### 3. Упражнение «Чего я хочу достичь»

Цель: настроить на успех, развивать актерский талант. Время: 15 минут.

Инструкция: Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать группе об этом? Задача остальных: догадаться, о чем идет речь.

Анализ:

Трудно ли было выбрать важную цель?

Как вы себя чувствовали, когда рассказывали без слов о своей цели?

Верите ли вы, что сможете достичь этой цели? Что нужно сделать для этого?

Чему вы научились, узнав о том, к чему стремятся другие участники?

Не слишком ли глобальны ваши цели? Или, может быть, слишком мелкие?

Или как раз достижимые?

## **«КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ»**

### **Мини-лекция «Как справиться со стрессом»**

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса. Время: 10 минут.

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д.

Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!

Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство

памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

### 3. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее. Время: 13 минут.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

Примерное содержание карточек.

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

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

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

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

Анализ:

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

### *«КАК ПОВЫСИТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ»*

#### 1. Упражнение «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях. Время: 7 минут.

Техника проведения: каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст. Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУга

ННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Анализ:

Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Как развить самообладание?

#### 3. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам. Время: 20 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

Каждой группе дается задание для обсуждения.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Задания для обсуждения

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

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

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

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

Инструкция: Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты. Итак, начали.

Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

#### 4. Упражнение «Волшебный лес чудес»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия. Время: 10 минут.

Инструкция: Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: лес — роща и встанем в две шеренги. Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по голове, рукам, спине.

Анализ:

Что вы испытывали, когда вы проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы?

Ваши чувства, когда вы были деревьями?

Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

### **«КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ»**

**Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями».** Цель: научить управлять эмоциями. Время: 10 минут.

Как разрядить негативные эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.

Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки - напряжение может быть «заперто» в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок - смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

А сейчас выполним ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения.

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

#### 4. Упражнение «Декларация моей самооценности»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы. Время: 15 минут.

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

«Я - это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я - это Я, и Я - это замечательно!»

Анализ:

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

### **3. Дискуссия в малых группах.**

**Цель:** закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

**Время:** 15 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

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

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

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

Функции таймера: следить за временем, отведенным на дискуссию.

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

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

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

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

Предлагаю вам задания для обсуждения.

Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к единому государственному экзамену? Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена?

Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового шторма и «Королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты.

Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

**«ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ»**

Дискуссия в малых группах. Образуйте 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. На работу вам дается 2 минуты.

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

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

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

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

#### **4. Кинезиологические упражнения.**

**«КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ»**

Время: 10 минут. Цель: стимуляция познавательных способностей.

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

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

Цель: развитие координации движений.

Инструкция:

1. Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.
2. Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.
3. Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.
4. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

Цель: развитие зрительной памяти.

1. Ведущий чертит на листке две незамысловатые линии разного цвета в течение пяти секунд. Показывает остальным играющим свой рисунок. Все дружно как можно точнее его копируют. Повторить 4–5 раз, причем рисунок должен с каждым разом становиться чуть сложнее и, если нужно, на его рассмотрение и копирование дается больше времени.
2. Ведущий рисует на доске одну за другой (стирая поочередно) 3 геометрические фигуры (например: круг, треугольник, квадрат). Каждая из них демонстрируется секунд семь, затем стирается, и на ее месте рисуется новая. Просмотрев все фигуры, участники должны в течение 5 минут на своем листке бумаги восстановить по памяти увиденное. При повторном использовании задания рекомендуется его усложнить, увеличивая количество нарисованных фигур.

## **5. Групповые практические упражнения.**

*Упражнение «Список черт»*

Цель: помочь выпускникам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

Время: 10 минут.

Инструкция: Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (–), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе.

Черты характера

“+” “–” “?”

Какие черты вы хотели бы изменить?

Нравлюсь себе  
Остерегаюсь других или обижен  
Люди могут доверять мне  
Всегда сохраняю доброе выражение лица  
Обычно высказываю правильное мнение  
Часто поступаю неправильно  
Люди любят быть около меня  
Владею собой  
Жизнь мне нравится  
Не умею сдерживаться  
Не нравлюсь себе  
Думаю сам за себя  
Теряю время зря  
Компетентен в своей профессии  
Не могу найти приложения своим силам  
Обычно высказываю ошибочное мнение  
Люди мне нравятся  
Не развиваю своих способностей  
Не люблю находиться среди людей  
Недоволен собой  
Завишу от чужого мнения  
Использую свои способности  
Знаю свои чувства  
Не понимаю себя  
Чувствую себя скованным  
Люди избегают меня  
Хорошо использую время

### *Игра «Стряхни»*

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

Время: 10 минут.

Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

### *Упражнение «Чего я хочу достичь»*

Цель: настроить на успех, развивать актерский талант. Время: 15 минут.

Инструкция: Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать группе об этом?

Задача остальных: догадаться, о чем идет речь.

Анализ:

Трудно ли было выбрать важную цель?

Как вы себя чувствовали, когда рассказывали без слов о своей цели?

Верите ли вы, что сможете достичь этой цели? Что нужно сделать для этого?

Чему вы научились, узнав о том, к чему стремятся другие участники?

Не слишком ли глобальны ваши цели? Или, может быть, слишком мелкие?

Или как раз достижимые?

### *Упражнение «Откровенно говоря»*

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее. Время: 13 минут.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

Примерное содержание карточек.

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

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

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

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

Анализ:

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

## **6. Обучение методам релаксации.**

Почему релаксация?

Начнем с того, что во время воздействия стрессового фактора на организм в нем возникает мышечное напряжение. Эта своеобразная защитная реакция направлена на подготовку тела к действию: стресс – значит опасность, значит нужна активная защита. Однако современные стрессы – это не крадущийся тигр или начинающийся горный обвал, которые требуют от своей потенциальной жертвы быстро бежать, умело драться и ловко уворачиваться. Наши стрессы в большинстве случаев требуют усидчивости (скорее написать отчет!) или серьезных размышлений (как повести себя с руководителем?). Таким образом, разрядки мышечного напряжения не происходит, оно, наоборот, загоняется внутрь и закрепляется.

Хроническое повторение стрессов – пусть небольших и малозначимых – создает препятствие к самопроизвольному снятию возникшего мышечного напряжения, которое образует так называемые мышечные зажимы. Мышечные зажимы могут поглощать огромное количество энергии, препятствуют нормальному кровотоку, не дают получать всю полноту удовольствия и радости, рассеивают внимание. Именно поэтому методики релаксации приобретают в последнее время заслуженную популярность: не требуя каких-то серьезных вложений денег и времени, такие методики позволяют восстановить организм и поддерживать его в отличном состоянии, невзирая на неизбежное влияние каждодневных стрессов.

## **Методы релаксации.**

### **Расслабляющая гимнастика**

Расслабляющая гимнастика может рассматриваться как подготовительные упражнения перед освоением любой другой релаксационной методики, но и для самостоятельных занятий она вполне подойдет.

1. Поднимем вверх одну руку, другую, а теперь дайте им свободно упасть вниз. Обе руки вместе вытягиваем вверх – и позволяем им упасть вниз.

2. Расслабьте шею – пусть голова упадет на грудь.

3. Высоко-высоко поднимите плечи и свободно их опустите: выполняйте упражнение сначала по очереди, потом обоими плечами сразу.

4. Представьте, что ваши руки – маятники. Пусть они свободно раскачиваются, меняя амплитуду.

5. Лягте на спину, надавите рукой на поверхность кровати – теперь полностью расслабьте руку. Прочувствуйте разницу в своих ощущениях.

6. Встаньте одной ногой на невысокую подставку и пусть вторая нога раскачивается наподобие маятника вперед-назад.

7. В положении лежа: приподнимаем туловище дугой, упираясь при этом на пятки и затылок – теперь расслабляемся.

8. Положение лежа на спине: руки свободно лежат вдоль туловища ладонями вверх. Не отрывая голову от кровати (пола) плавно поворачивайте ее вправо, затем влево. Повторите 10-15 раз - вы почувствуете расслабление мышц шеи.

### **Глубокая релаксация**

Способов и методик глубокой релаксации существует множество, однако практически все они связаны с аутотренингом – практикой особого самовнушения, позволяющего контролировать свое тело и управлять его мышечным тонусом.

Глубокая релаксация мышц легче всего достигается путем вызывания в теле ощущения тяжести и тепла. Как происходит это «вызывание»? Так или иначе, каждый человек внушаем – кто-то в большей степени, кто-то в меньшей. Вот и попробуем (а у нас это обязательно получится – это не сложно!) заняться самовнушением.

Итак, представим, что находимся на пляже: солнце приятно припекает, двигаться не хочется, все тело обволакивает нега и лень. Что нужно сделать для полноты подобного ощущения?

Вызываем чувство тепла

Повторяйте в уме: «Правая рука горячая», «Левая рука горячая» и так далее с ногами, грудной клеткой, спиной, животом, тазом. Не торопитесь – дождитесь желаемого ощущения в каждой части тела.

Вызываем чувство тяжести

Говорите себе (мысленно): «Правая рука тяжелая», «Левая рука тяжелая» и дальше все части тела по очереди.

Чувство пульсации

«Правая рука пульсирует», «Левая рука пульсирует» и так далее.

Внимание на солнечном сплетении

Теперь центром нашего внимания будет солнечное сплетение – самая верхняя часть живота, расположенная между двумя реберными дугами под грудиной. Именно там находится особый центр, расслабление которого приводит к расслаблению всего тела: «Солнечное сплетение пульсирует. Солнечное сплетение излучает тепло».

Когда в теле появится ощущение полного расслабления, мысленно повторяйте: «Сосуды моего тела расслаблены и свободны. Кровь легко бежит по сосудам, доставляет каждой клетке питание и удаляет все ненужное. Мое тело здоровое. Мое тело молодое. Мой организм знает, что нужно для его здоровья. Я очищаюсь и набираюсь здоровья».

Занимаясь релаксацией по данной методике, повторяйте каждую мысленную фразу (формулу) по три раза в медленном темпе. Старайтесь не думать ни о чем постороннем. Дышите ровно, размерено.

Обратите внимание, что в методике отсутствует формула, направленная на расслабление головы: голова должна оставаться в тонусе.

Прогрессивная мышечная релаксация

Методика прогрессивной мышечной релаксации Эдмунда Джекобсона – пожалуй, одна из наиболее популярных. Этот гениальный американский врач и ученый разработал свою методику, основываясь на простом физиологическом механизме: после сильного напряжения мышца сама стремится к глубокому расслаблению. Отсюда ученый сделал потрясающий вывод: чтобы достичь полного расслабления мышц, необходимо их сначала максимально напрячь.

Суть методики Джекобсона можно выразить всего в нескольких словах: поочередно следует напрягать каждую мышцу секунд на 5-10, после чего расслабить ее и на 20 секунд сконцентрироваться на возникшем ощущении расслабления, которое имеет особенно яркую окраску по контрасту с предшествующим напряжением.

Джекобсоном были разработаны порядка 200 упражнений, однако для популяризации методики было выработано упрощенное правило, которое показало себя как эффективное и несложное средство релаксации.

Данное правило содержит всего 16 пунктов – 16 групп мышц

1. Правые кисть и предплечье (для левшей - левые): сильно сожмите кисть в кулак, кисть согните по направлению к предплечью.

2. Правое плечо (для левшей – левое): для напряжения мышц плеча следует согнуть руку в локтевом суставе и с силой нажать локтем на поверхность кровати (пола), на которой вы лежите. Нажимать можно также на корпус (живот, таз).

3. Левые кисть и предплечье (для левшей - правые).

4. Левое плечо (для левшей – правое).

5. Верхняя треть лица: широко откройте рот и высоко поднимите брови.

6. Средняя треть лица: максимально зажмурьтесь, нахмурьте брови и наморщите нос.

7. Нижняя треть лица: сожмите челюсти и растяните рот, оттягивая его уголки к ушам.

8. Шея: плечевые суставы поднимите высоко к ушам, наклоня подбородок к груди.

9. Диафрагма и мышцы груди: глубокий вдох, теперь задержите дыхание, сведите впереди локти и сожмите их.

10. Спина и живот: следует напрячь мышцы брюшного пресса, максимально свести лопатки и сжать их.

11. Правое бедро (для левшей – левое): колено в полусогнутом положении, напрягите передние и задние мышцы бедра.

12. Правая голень (для левшей – левая): потяните на себя ступню, одновременно разгибая пальцы.

13. Правая ступня (для левшей – левая): вытяните ступню от себя, одновременно сжимая пальцы.

14. Левое бедро (для левшей – правое).

15. Левая голень (для левшей – правая).

16. Левая ступня (для левшей – правая).

### **Абдоминальное дыхание**

Это один самых простых методов релаксации, который к тому же благотворно влияет на дыхательную систему, улучшая состояние при некоторых заболеваниях легких. Абдоминальное или диафрагмальное дыхание

предусматривает выполнение упражнений в 1-3 подхода, каждый из которых состоит из 10 дыхательных циклов (сочетаний вдоха и выдоха) такого вида:

1. медленно вдыхаем через нос, стараясь минимально задействовать грудную клетку, но раздувая живот;

2. задержите дыхание на несколько секунд;

3. медленно выдохните через рот. Обратите внимание, что выдох должен быть затяжным – его продолжительность должна превышать длительность вдоха. Постарайтесь сделать выдох максимально полным и как можно полнее освободить легкие от воздуха. Для этого в самом конце выдоха вам потребуется сделать некоторое усилие.

Для достижения более полной релаксации попробуйте совмещать дыхательные упражнения с самовнушением. Закройте глаза и мысленно повторяйте с каждым выдохом: «Расслабление», «Релаксация», «Спокойствие».

### **Релаксационный массаж**

Данная методика расслабления потребует участия кого-то еще – лучше профессионального массажиста, хотя при небольшой подготовке вам сможет помочь и кто-то из близких.

Чем релаксационный массаж отличается от тонизирующего?

1. В массаже преобладают поглаживание и неглубокие разминания и растирания. Все ощущения поддерживаются на безболевого уровне.

2. Продолжительность релаксационного массажа обычно гораздо больше обычного, и зачастую массируемый засыпает.

3. Релаксационный массаж, как правило, представляет из себя общий массаж с акцентом на наиболее важные в плане релаксации области: мышцы лица, которые активно участвуют в эмоциональной сфере человека и имеют выраженное влияние на процессы возбуждения в коре головного мозга; мышцы спины; шейно-воротниковая зона (задняя поверхность шеи, место ее перехода в спину и верхняя часть спины); стопы, на которых расположено множество рефлексогенных зон.

4. Релаксационный массаж отлично сочетается с успокаивающей музыкой и ароматерапией.

### **Теплая ванна**

Теплая ванна – это не только средство очищения кожи, но и отличный метод релаксации. Как сделать принятие ванны полноценной восстановительной процедурой?

1. Вода должна быть просто теплой – ее температура должна приближаться к температуре тела и быть равной 36-37 градусам.

2. Создайте приятную атмосферу: приглушенный свет, свечи, спокойная музыка.

3. Добавьте в воду эфирные масла: они окажут дополнительное расслабляющее действие и смягчат кожу после купания. Чтобы масло лучше разошлось в воде, добавляйте его в самом начале, подставив под струю воды

4. Можете попробовать принять ванну с молоком и медом: для этого следует смешать 3 литра теплого молока со стаканом натурального меда и добавить смесь в ванну. Только не смывайте с себя все это великолепие душем – после ванны просто аккуратно промокните кожу мягким полотенцем.

5. Если используете соль для ванн, правила те же, однако обладателям сухой и чувствительной кожи после такой ванны рекомендуется ополоснуться под душем.

6. Продолжительность релаксационной ванны – 20-30 минут.

Релаксация не требует от нас многого, но преподносит бесценный дар – гармонию тела, продуктивную активность и душевное равновесие.

Приложите немного усилий и вы почувствуете свое тело молодым, а себя – обновленным и свежим!

### **Какую психологическую поддержку может получить педагог?**

1. Индивидуальное и групповое психологическое консультирование. Использование данной формы работы позволяет раскрыть перед учителями важные вопросы психологической подготовки выпускников к экзаменам в формате ГИА и ЕГЭ. В данной форме работы учитель может получить советы по контролю стрессовых состояний для поддержки учеников на уроках, раскрыть особенности работы с детьми из группы риска, рассказать о способах создания благоприятной и рабочей атмосферы в классе и т.п.

2. Информационная поддержка. Как и в случае работы с учениками, информационная поддержка учителей заключается в выпуске материалов в печатном, электронном виде ориентированных на педагогов: памятки, буклеты и другой литературы.