

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №555
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА «БЕЛОГОРЬЕ»
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 555
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол № 5 от 30.08.2019



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 555
«Белогорье» Приморского района
Санкт-Петербурга
Е.В. Андреева
Приказ № 140 от 30.08.2019

**ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
« ЭКЗАМЕН БЕЗ СТРЕССА (ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ 9 и 11 КЛАССОВ К ОГЭ И
ЕГЭ)»**

Автор-составитель:
Шавшаева Л.В.
педагог-психолог

Санкт-Петербург
2019

Актуальность. В условиях продолжающейся модернизации системы российского образования, введения единого государственного экзамена как нового вида аттестации проблема сохранения психологического здоровья личности приобретает все большую актуальность. Введение ЕГЭ и ОГЭ стало еще одной дополнительной негативной тенденцией ухудшающей показатели психологического здоровья учащихся наряду с другими школьными факторами риска. Это объясняется спецификой процесса подготовки к экзамену, которая проявляется с одной стороны увеличением объема учебной нагрузки, с другой – психоэмоциональной нагрузки учащихся. Психоэмоциональная составляющая экзамена связана с тем, что учащиеся испытывают тревогу и страх упустить шанс самореализации, так как от результатов данной аттестации зависит успешное построение жизненной перспективы ученика. Также свой вклад вносит эмоциональное состояние педагогов и родителей, которое характеризуется чрезмерным нагнетанием стрессовой обстановки. И сама специфика ЕГЭ и ОГЭ является стрессогенной. Данная специфика экзамена, как отмечает исследователь Е.А. Серегина связана: с жесткими правилами проведения; присутствие незнакомых людей и непривычная обстановка повышают беспокойство и уровень тревожности; отсутствие заранее известного перечня вопросов[8]. Таким образом, необходимо создание условий, способствующих повышению готовности учащихся выпускных классов к экзамену и поиск способов психологической подготовки учащихся в образовательном учреждении к экзамену, обеспечивающих сохранение психического и физического здоровья учащихся.

В работах М.Ю. Чибисовой выделены три основных компонента готовности к сдаче ЕГЭ: познавательный, личностный и процессуальный. Познавательный компонент представляет собой способность обучающегося работать с информацией, что предполагает определенный уровень развития познавательных процессов. Эмоционально-личностный компонент представлен саморегуляцией, эмоциональной стабильностью, специфическими личностными особенностями обучающихся, которые могут определять подверженность экзаменационному стрессу. Процессуальный компонент рассматривается с точки зрения знаний старшеклассника о процедуре предстоящего экзамена [11].

Психологическая готовность учащихся к сдаче экзамена, по мнению Е.А. Серегинной включает два компонента[8,с.171]: когнитивный и деятельностный. Когнитивный компонент формируемой готовности включает знания: о специфике процедуры ЕГЭ; рациональной организации подготовки к ЕГЭ с точки зрения здоровьесбережения; методах релаксации и первой помощи при остром стрессе; способах снятия нервно-психического напряжения, восстановления психофизиологического комфорта, преодоления усталости и повышения работоспособности; методах самодиагностики состояния здоровья.

Среди *умений*, составляющих деятельностный компонент готовности старшеклассников к здоровьесбережению в период подготовки к ЕГЭ условно выделяют две группы.

1. *Умения противостоять стрессу*: 1) выполнять упражнения нервно-мышечной релаксации, аутогенной тренировки, релаксационно-концентрационные и ауторегуляционные дыхательные упражнения; 2) своевременно применять упражнения на оказание первой помощи при остром стрессе; 3) самостоятельно контролировать психофизиологическое состояние здоровья в процессе подготовки и сдачи ЕГЭ.

2. *Рефлексивные умения*: 1) адекватно воспринимать себя и окружающих; 2) осуществлять качественный самоанализ степени психологической готовности к

ЕГЭ; 3) оценивать уровень адекватности самооценки, степень соответствия уверенности в своих силах реальным способностям; субъективно оценивать успешность прохождения ЕГЭ; 5) анализировать эффективность применяемых методик здоровьесберегающей направленности; 6) при необходимости своевременно и компетентно применять навыки самоорганизации, саморегуляции и самокоррекции.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что готовность обучающихся к сдаче ОГЭ и ЕГЭ – комплексное понятие, включающее в педагогическую готовность (наличие знаний, умений и навыков по предмету) и психологическую готовность (опыт, особенности личности, необходимые для процедуры единого государственного экзамена).

Исследователями и практиками предлагаются различные технологии и программы повышения психологической готовности учащихся к экзамену в условиях образовательного учреждения. Психолог М. Ю. Чибисова считает, что на этапе подготовки к экзаменам необходимо использовать различные формы психологической поддержки:

- групповые психологические занятия для различных категорий учащихся (аудиалы или кинестетики);

- индивидуальные консультации выпускников, чьи трудности имеют личностный характер (тревожные или перфекционисты);

- составление письменных рекомендаций для детей и их родителей, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию (астеничные или «застревающие» дети);

- индивидуальные консультации родителей выпускников [12, с. 77—80].

Интересным представляется комплекс групповых психолого-педагогических тренинговых занятий, предложенных Е.А. Серединой. Автор предлагает такие темы как: «ЕГЭ и здоровье», «Формула успеха ЕГЭ», «Уроки общения». Целью тренинговых занятий является формирование готовности старшеклассников к здоровьесбережению в условиях подготовки к ЕГЭ. Занятия способствуют повышению мотивации старшеклассников на здоровьесбережение, а также инициированию рефлексивной позиции и повышению стрессоустойчивости. Программа построена с позиций личностно-деятельностного, ценностно-ориентированного и рефлексивного подходов.

Анализ методических рекомендаций и опыта работы отдельных психологов [Костенко, 2016; Богданова, 2016; Вачков, 2009; Чибисова, 2009] позволил установить, что психологическое сопровождение старшеклассников может реализовываться различными способами:

- 1) психологическая диагностика с целью выявления детей группы риска и с высоким уровнем тревожности, по результатам проведения которой школьный педагог-психолог составляет программу коррекционной работы и программу психологического сопровождения;

- 2) индивидуальное и групповое консультирование учащихся по преодолению трудностей и развитию навыков, способствующих эффективной сдаче итогового экзамена: снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей.

- 3) тренинговые занятия с учащимися по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния (личностные трудности), ознакомлению с процедурой сдачи экзаменов; проведение встреч с выпускниками прошлого учебного года, уже сдавших экзамены (процессуальные трудности); выработка индивидуального стиля работы (когнитивные трудности).

4) информационная поддержка через выпуск информационной литературы — буклетов, памяток, брошюр, и оформления информационных стендов для учеников («ЕГЭ для всех», «В день экзамена» и т. п.) [6, с.297-298].

Для повышения эффективности психологического сопровождения учащихся на этапе подготовки к сдаче экзамена необходим комплексный подход к организации этой работы с учетом включения в нее всех субъектов образования — и школы и родителей.

Модель программы сопровождения психологической готовности учащихся в условиях образовательного учреждения может включать следующие этапы.

1. Организационно-педагогический. Включает просвещение всех участников ОГЭ и ЕГЭ. Педагогами предоставляется информация участникам экзаменов о цели, задачах, принципах, требованиях, правилах и сроках проведения и т.д.

2. Психологическая подготовка всех участников ОГЭ и ЕГЭ. Работа направлена на формирование готовности к сдаче экзамена, разрешение прогнозируемых трудностей.

Предполагает следующие виды деятельности психолога:

- **с учащимися:** психологическая диагностика, индивидуальное и групповое консультирование, групповые занятия.

Психологом на основании данных диагностики производится отбор учащихся для групповой работы. С целью контроля оказываемого воздействия осуществляется входящая и контрольная диагностика. Групповая психологическая помощь проводится в виде практикумов и тренингов и направлена на профилактику и коррекцию тревожности, повышение стрессоустойчивости, осознание личностного потенциала и возможностей сознательной саморегуляции в ситуации стресса. Учащиеся, не зачисленные на занятия, получают индивидуальную консультативную помощь.

- **с педагогами и родителями:** выступление на общих собраниях по темам психологической подготовки к экзаменам, индивидуальные консультации, предоставление памяток, брошюр по данной теме.

Адресат программы. Программ предназначена для учащихся девятых и одиннадцатых классов (16-18 лет).

Цель программы: повышение психологической готовности учащихся к сдаче экзаменов в форме ОГЭ и ЕГЭ и адаптации к стрессовым условиям экзаменационного периода.

Задачи:

- снижение уровня тревожности;

- повышение уровня сознательной саморегуляции в ситуации стресса.

Условия реализации программы.

Занятия проводятся в классной комнате. Группа формируется из числа учеников одного класса в размере 8-10 человек.

Программа может быть реализована и в форме классных часов, без проведения диагностики.

Программа предполагает проведение 12 встреч (2 - диагностические, 10 занятий) продолжительностью 45 минут. С периодичностью 1 раз в неделю.

Материально-техническое обеспечение программы: стулья и столы по количеству участников, цветные карандаши, бумага, проектор, ноутбук, диски с релаксационной музыкой.

Методы: групповая дискуссия, игровые упражнения, беседа, мини-лекции, техники сказкотерапии и изотерапии, аутогенная тренировка.

Занятие состоит из трех основных частей:

1. Вводная часть (приветствие, разминка). На первом занятии вводная часть может занимать больше времени, поскольку ведущему необходимо познакомить членов группы с правилами и рассказать в чем будет заключаться работа. Приветствие служит формированию позитивного интереса и сплочению группы, создает атмосферу доверия и принятия. Разминка снимает эмоциональную напряженность, формирует благоприятный психологический климат.

2. Основная часть. Содержание этой части занятия зависит от темы, динамики группы и поставленных целей. Включает психогимнастические этюды, приемы изотерапии, музыкотерапии, сказкотерапии, релаксационные техники.

3. Обсуждение (шеринг включает рефлексия занятия и ритуал прощания). Обсуждение является важнейшей частью каждого занятия, поскольку позволяет членам группы сконцентрироваться на том, что они почувствовали и узнали во время занятия, то есть происходит эмоциональное отреагирование и осмысление темы. Рефлексия позволяет ощутить сопричастность к группе в период между встречами. Ритуал прощания способствует завершению встречи и укреплению чувства единства в группе.

Планируемый результат: реализация программы будет способствовать повышению значений психологической готовности учащихся подросткового возраста: снижению уровня тревожности и повышению уровня саморегуляции поведения в деятельности.

Результативность работы проверялась с помощью следующих методик:

1. Анкета психологической готовности к ЕГЭ (автор М.Ю. Чибисова).
2. Шкала социально-ситуационной тревоги О. Кондаша.
3. Методика «Выявление стиля саморегуляции деятельности» Г.С. Парыгина.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, темы занятий	Всего часов	В том числе	
			Лекции, сообщения, беседы,	Игры, практические занятия
Подпрограмма I. (9 класс)				
1.1.	Проведение психодиагностических проб			
1	Вводное. Что такое итоговая аттестация и что она значит для меня.	45 минут	15 минут	30 минут
2	Самоменеджмент в ситуации экзамена.	45 минут	15 минут	30 минут
3	Стресс, экзаменационный стресс и все о нем.	45 минут	15 минут	30 минут
4	Первая помощь при стрессе.	45 минут	15 минут	30 минут
5	Способы снятия стресса. Самомониторинг. Техники работы с вниманием.	45 минут	15 минут	30 минут
6	Способы снятия стресса. Позитивное мышление.	45 минут	15 минут	30 минут
7	Способы снятия стресса. Дыхательная гимнастика.	45 минут	15 минут	30 минут
8	Музыкотерапия как способ снятия стресса.	45 минут	15 минут	30 минут
9-10	Способы снятия стресса. Мышечная релаксация по А.В. Алексееву.	45 минут	15 минут	30 минут

1.2.	Повторное проведение психодиагностических проб			
	Итого	7 часов 30 минут	1 час	6 часов 30 минут
Подпрограмма II. (11 класс)				
2.1.	Проведение психодиагностических проб			
1	Экзамен и я.	45 минут	15 минут	30 минут
2	Экзамен и стресс. Специфика его проявления.	45 минут	15 минут	30 минут
3	Экзамен? - Без проблем!	45 минут	15 минут	30 минут
4	Преодоление страха и тревоги.	45 минут	15 минут	30 минут
5	Преодоление страха и тревоги.	45 минут	15 минут	30 минут
6	Уверенное поведение на экзамене.	45 минут	15 минут	30 минут
7	Уверенное поведение на экзамене.	45 минут	15 минут	30 минут
8-9	Рефлексия.	45 минут	15 минут	30 минут
10	Негативное шаблонное мышление.	45 минут	15 минут	30 минут
2.2	Повторное проведение психодиагностических проб			
	Итого	7 часов 30 минут	1 час	6 часов 30 минут

Содержание программы.

Подпрограмма I. (9 класс).

Занятие 1. Вводное. Что такое итоговая аттестация и что она значит для меня.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия.

Основная часть. Упражнение «Ассоциации», упражнение «Чего я хочу достичь?», игра «Расшифровка», упражнение «Мое будущее».

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 2. Самоменеджмент в ситуации экзамена.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия.

Основная часть. Упражнение «Метаморфозы». Мини-лекция «Как вести себя до и во время экзаменов».

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 3. Стресс, экзаменационный стресс и все о нем.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Мини-лекция «Стресс и экзаменационный стресс», упражнение «Самое трудное».

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 4. Первая помощь при стрессе.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Мини-лекция «Метод создания конкурирующей доминанты». Техника «Факты и значения». Упр. «Руки — под воду».

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 5. Способы снятия стресса. Самомониторинг.

Техники работы с вниманием.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия.

Основная часть. Мини-лекция «Способы снятия стресса». Самомониторинг. Техники работы с вниманием.

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 6. Способы снятия стресса. Позитивное мышление.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Мультфильм «Позитивное мышление». Мини-лекция «Негативное шаблонное мышление или пространство для выбора». Техника АВС.

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 7. Способы снятия стресса. Дыхательная гимнастика.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Мини-лекция « Дыхательная гимнастика как желание или необходимость». Упр. « Руки — под воду». Игра «Чумурудное животное».

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 8. Музыкаотерапия как способ снятия стресса.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Мини-лекция «Музыка и ее роль в регуляции стресса». Прослушивание отрывков произведений. Обсуждение впечатлений. Рисование под музыку. Обсуждение назначения прослушивания произведений с целью релаксации.

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 9-10. Способы снятия стресса. Мышечная релаксация по А.В. Алексееву.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Мини-лекция « Влияние стресса на тело». Мышечная релаксация по А.В. Алексееву.

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Содержание программы.

Подпрограмма II. (11 класс).

Занятие 1. Вводное. Экзамен и я.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Упражнение «Ассоциация». Притча о чуме. Информационная справка. Эксперимент. Упражнение «Метаморфозы».

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 2. Экзамен и стресс. Специфика его проявления.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Мини-лекция «Стресс и все о нем». Разминка «Дождь в джунглях». Рациональная организация. Питание. Эмоциональный настрой.

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 3. Экзамен? - Без проблем!

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Метод Литчфилда. Практикум. Упражнение «Ладощка».

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 4. Преодоление страха и тревоги.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Рисунок «Символ экзамена». Мини-сочинение «Если не...». «Плюсы и минусы ЕГЭ». Упражнение «Сосредоточение на предмете». Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 5. Преодоление страха и тревоги.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Упражнение «Дыхательная релаксация». Упражнение «Мышечная релаксация». «Нарисуй свой страх».

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 6. Уверенное поведение на экзамене.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности». Упражнение «Мои ресурсы». Упражнение «Образ уверенности».

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 7. Уверенное поведение на экзамене.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Упражнение «Самый-самый». Упражнение «Приятно вспомнить». Рисунок «Символ уверенности».

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 8. Рефлексия.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Упражнение «Автопортрет». Упражнение «Качества». Игра «Комиссионный магазин». Игра «Три имени».

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 9. Рефлексия.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Упражнение «На какой я ступеньке?». Образно-рефлексивная процедура "Дерево". Упражнение "Рефлексия "Здесь и теперь".

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 10. Негативное шаблонное мышление или пространство для выбора.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Притча «Как сказать». Техника АВС. Упражнение «Минус перевести в плюс». Упражнение «Воображение успеха». «Образ моего счастливого будущего»

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Литература

1. Алексеев А. В. Психомышечная тренировка. Метод психической саморегуляции/ А.В. Алексеев. – М.: Просвещение, 1989.- 304 с.
2. Боброва И.А. Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации/ И.А. Боброва, О.В. Чурсинова. - Ставрополь: СКРО ПК и ПРО, 2014.- С.74.
3. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга/ О.В. Евтихов. – Спб.: Речь,2011. – 256 с.
4. Костылева А. Как успешно сдать ЕГЭ. Технология психологического сопровождения старшеклассников/ А. Костылева. – Школьный психолог. – 2012. – № 3. С. 50-57.
5. Левагина О. Б. Формирование рефлексии в учебном процессе: поведенческий аспект / О.Б. Левагина// Молодой ученый. — 2013. — №7. — С. 394-397.
6. Липская Т. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников)[Электронный ресурс]/Т. Липская, О. Кузьменкова\\Школьный психолог.-2011.-№9. Режим доступа: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200800911>.
7. Мамонтова Т.С. Психолого-педагогическое сопровождение старшеклассников в процессе подготовки к итоговому экзамену по информатике. / Т.С.Мамонтова, О.В. Дружкова // Научный диалог. – 2017.-№ 1.- С. 292-305.
8. Павлова М. А. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности / М.А. Павлова, О.С. Гришанова. - Волгоград: Учитель, 2012.- 201с.
9. Серёгина Е.А. Здоровьесберегающая подготовки старшеклассников к единому государственному экзамену/ Е. А. Серёгина // Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). - 2011.- 10 (112).- С. 170-174.
10. Стебенева Н. Путь к успеху (программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ)[Электронный ресурс] /Н. Стебенева, Н. Королева \\Школьный психолог.-2003.-№29.- Режим доступа: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200302904>.
11. Филакова Е.М. Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. [Электронный ресурс] / Е.М. Филакова, Ю.А. Шабатина\\Школьный психолог.-2010.-№10.-Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/569551>.
12. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями/ М.Ю. Чибисова.- Москва: Генезис, 2009.- 168 с.
13. Чибисова М. Ю. Психологическая готовность выпускника к сдаче ЕГЭ[Электронный ресурс] / М. Ю. Чибисова // Вестник практической психологии образования. — 2008. — № 4. - С. 77—80. — Режим доступа : http://psyjournals.ru/ vestnik_psyobr/2008/n4/28554.shtml.

План сопровождения выпускников, сдающих ОГЭ и ЕГЭ.

№	Сроки проведения	Содержание и формы
1	Август	Организационный этап. Составление плана работы педагога-психолога в период подготовки к ЕГЭ.
2	Сентябрь	Диагностический этап. Диагностика учащихся.
3	Октябрь-май	Коррекционно-развивающий, консультативный этап. Психологическая работа (проведение консультаций; организация психологических тренингов и практикумов).
4	Июнь	Экспертный этап. Оценка эффективности психолого-педагогического сопровождения.

Содержание занятий

Занятие 1. Вводное. Что такое итоговая аттестация и что она значит для меня.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. **Упражнение 1.** «Ассоциации». Инструкция: «Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Вам нужно придумать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий участник. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен...»

Упражнение 2. «Чего я хочу достичь?». 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 об этом. Задача остальных — догадаться, о чем идет речь». Анализ: - Трудно ли было выбрать важную цель? - Что нужно сделать для того, чтобы достичь цели? - Не слишком ли глобальны ваши цели, или, может быть, слишком мелкие, или как раз достижимые? Рефлексия. Итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы: - Как вы себя сейчас чувствуете? - Что понравилось, что не понравилось? - Что нового для себя узнали?

Упражнение 3. Игра «Расшифровка». На стене развешиваются плакаты к буквами Е, Г, Э. Участникам предлагается следующее задание: «Перед вами три буквы. Они могут иметь хорошо известную нам расшифровку — Единый государственный экзамен, а могут обозначать что-то совсем другое. Давайте попробуем расшифровать каждую букву по-своему». Сначала участники предлагают слова, начинающиеся на каждую из этих букв, которые записываются на соответствующих плакатах, а затем психолог предлагает составить из этих слов словосочетания, в итоге получается что-то вроде «естественный громкий эксперимент».

Упражнение 4. «Мое будущее». Предложите ученикам изобразить свое будущее в виде какого-то образа. Это может быть дом, дорога, гора... Когда рисунок будет готов, предложите детям изобразить на нем в такой же символической форме ЕГЭ. Например, если будущее изображено в виде дороги, ЕГЭ может выглядеть как ворота и т.д.

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 2. Самоменеджмент в ситуации экзамена.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия.

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

Если говорить о подготовке к прохождению ГИА с точки зрения личностных особенностей человека...то кем вы себя чувствуете по отношению к экзамену: тигром, мышонком, удавом. Ведущий предлагает участникам разбиться на группы в соответствии с выбранным образом.

Обсуждение выбранных позиций. Вопросы для «УДАВОВ» и «ТИГРОВ»:

-Какие чувства вы испытываете перед предстоящими экзаменами?

- Какие качества позволяют вам чувствовать себя уверенно, спокойно?

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

Чего вы боитесь?

Ответы на этот вопрос предполагают оперативное реагирование специалиста, результатом которого может стать переоценка ребёнком ситуации, или смещение акцентов. Например, подростки часто говорят о сильном давлении и угрозах со стороны педагогов. В этой ситуации мы учим учащихся находить позитивный посыл в негативных высказываниях. Или, если учащиеся выражают страх фразой «боюсь, что не сдам», специалист помогает конкретизировать источник страха, с целью последующей отработки: «тебе не хватает знаний?», «тебе трудно справиться с волнением?» и т.д.

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

Кто готов – делайте уверенный шаг вперёд. Вы справились. У вас получилось. Запомните это ощущение. Откройте глаза.

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

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

Если говорить о подготовке к прохождению ГИА с точки зрения уровня подготовленности то чем вы себя ощущаете по отношению к экзамену: сырое мясо, фарш, котлета. Ведущий вновь предлагает участникам разбиться на группы в соответствии с выбранным образом.

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

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

Если говорить о подготовке к прохождению ГИА с точки зрения отношения человека к происходящему. Для меня экзамен: трагедия, фильм ужасов, боевик, детектив, комедия. Ведущий вновь предлагает участникам разбиться на группы в соответствии с выбранным образом и придумать сценарий фильма «Экзамен» в выбранном жанре. Наиболее яркий эффект от выполнения упражнения можно наблюдать у тревожных учащихся с хорошим уровнем интеллекта. Доводя ситуацию до гротескных форм, они осознают её парадоксальность, что позволяет им чувствовать себя увереннее, снижает тревогу, повышает эмоциональный фон.

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

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

Мини-лекция «Как вести себя до и во время экзаменов». Как подготовиться психологически.

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

Что делать, если устали глаза? В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения: посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд); напиши глазами свое имя, отчество, фамилию; попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд); нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

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

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

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

Как запомнить большое количество материала. Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа

отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Как развивать мышление.

1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.

3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.

4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.

5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.

6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления — необходимое свойство мышления.

7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.

8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

Некоторые закономерности запоминания.

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу

4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Как вести себя во время экзаменов.

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

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!

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 3. Стресс, экзаменационный стресс и все о нем.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Мини-лекция «Стресс и экзаменационный стресс». Вам знакомо слово стресс? (это состояние психического напряжения вызванное трудной ситуацией). Как вы думаете, что вызывает стресс? Учёные вывели шкалу стресса, в которую включили самые разнообразные ситуации: от смерти родных до начала свиданий. Всё что вы перечислили, оказывает серьёзное психологическое давление на наш организм, усложняя работу всех органов и систем. Если мы говорим об экзаменах, то и неуверенность в себе, и отсутствие точных представлений о том,

что будет, и умственные нагрузки, вызывают массу отрицательных эмоций, в результате чего в организме выделяются гормоны стресса.

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

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

Признаки стресса (информация выводится на слайд): хроническая усталость, бессонница, холодные руки или ноги, повышенная потливость, боли различного характера, беспокойство, сниженный фон настроения, частые слёзы, повышенная возбудимость, агрессивность, раздражительность по пустякам, невозможность сосредоточиться, навязчивые движения, пронзительный нервный смех. Ведущий обращает внимание на то, что если подростки отмечают у себя большое количество симптомов, стоит обратиться за помощью к специалистам (психолог, педиатр).

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

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

Упражнение «Самое трудное». Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене — это...» и бросить мяч любому другому человеку.

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 4. Первая помощь при стрессе.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Мини-лекция, практикум «Метод создания конкурирующей доминанты». Глубоко вдохните и задержите дыхание, сколько можете. Вы полностью поглощены желанием восстановить нормальное дыхание, чтобы избавиться от удушья. Это желание заслоняет все проблемы повседневности. Такой перенастрой ума, диктуемый жизненной потребностью, можно назвать «создание конкурирующей доминанты». Дыхание – это жизнь. Задерживая его, вы лишаете свой организм потребности, по сравнению с которой все остальное уходит на задний план. Это мгновение – ваш выигрыш. Используйте его, чтобы выйти из-под прямого воздействия стресса. Для этого выдохом расслабьтесь и при очередном вдохе чуть отклонитесь назад, поднимите подбородок и слегка откиньте голову. Обратите внимание на то, каким образом отстраненное положение тела начинает изменять перспективу видения обстановки. На высоте вдоха «покиньте» свое тело. Представьте себе, что вы видите себя и все, что с вами происходит как бы со стороны, как будто смотрите фильм (здесь используется метод режессирования в позиции «стороннего наблюдателя»). Почувствуйте себя наблюдателем, далеким и в то же время заинтересованным всем тем, что происходит. Спокойно и бесстрастно рассматривайте происходящее как внешнее явление. Установленная

дистанция оказывает услугу: вы начинаете видеть, как и что вы делаете, не превращаясь в то, что вы видите.

Вы можете наблюдать свои эмоции, вроде гнева, но не действуете на основании этого гнева. Главное – не дать себя втянуть в ситуацию вновь. Делайте все, что необходимо для поддержания дистанции: вообразите перед собой стеклянный барьер, отодвиньтесь на большее расстояние, поднимитесь над ситуацией и смотрите на нее свысока. На расстоянии вы имеете больше «воздуха для дыхания». Вы можете расслабиться и с этой новой перспективы взвесить все заново. Большинство из нас находят наилучшие решения, оставляя свои эмоции в стороне. Оцените ситуацию и примите решение об ответной реакции:

- как вам следует себя вести оптимальным образом,
- какой ресурс для этого нужен,
- где вы его можете взять прямо сейчас. Самый надежный источник ресурса – вы сами.

Допустим, вы видите, что для оптимального поведения вам необходимо чувство уверенности (привлечение необходимого ресурса – метод открытия доступа к позитивному опыту).

Вспомните ситуацию, когда вы чувствуете себя уверенно: за рулем автомобиля, на теннисном корте или где-либо еще. Еще раз во всей полноте переживите это воспоминание уверенности в себе, ощутите в себе уверенность и силу. С этим чувством войдите в стрессовую ситуацию и действуйте на основании вашей уверенности. Таким образом, вы можете призвать к себе на помощь любое нужное вам чувство: спокойствие, выдержку, уверенность и т.д. Все, что вам для этого нужно сделать – это взять его оттуда, где оно у вас было, и перенести его туда, где вы в нем нуждаетесь сейчас (метод защищенного и конструктивного отреагирования).

Техника «Факты и значения». Следующая техника быстрой нейтрализации стресса основывается на различии между фактами и значениями. Факты – это реально происходящие события. Значения – это результат их интерпретации. Стресс, если он, конечно, не связан с физической угрозой, есть реакция не на факт, а на приписываемое ему значение. Измените значение, и вы измените свою реакцию на происходящее. Так, например, чтобы не сердиться по поводу шумного поведения другого человека, воспримите его резвость как признак хорошего здоровья и т.д. Обеспечьте себе доступ к различным значениям происходящего, и вы приобретете возможность выбора к реагированию на самые трудные ситуации.

Чрезвычайно важно не только защититься от самого стресса, но и освободить себя от возможных последствий. Наиболее опасным из них является остаточное физическое и психическое напряжение. Испытываемое в стрессе напряжение часто сохраняется и после того, как вызываемое его событие ушло. Затем это напряжение трансформируется в невротическое поведение и болезни. Поэтому очень важно уметь своевременно расслабляться, снимая тем самым остаточное напряжение.

Упр. «Руки — под воду».

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 5. Способы снятия стресса. Самомониторинг. Техники работы с вниманием.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия.

Основная часть. Мини-лекция «Способы снятия стресса».

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.

Самомониторинг является одной из базисных техник, позволяющих эффективно регулировать психоэмоциональное состояние. Предлагаемый вариант самомониторинга состояния практикуется не только высокоуспешными политиками, экономистами и представителями средств массовой информации в ходе публичных выступлений, при проведении переговоров и телевизионных передач. Он представляет собой обязательный элемент психофизиологической подготовки и используется для «самоконтроля-саморегуляции» летчиков, сотрудников МЧС и других специалистов экстремальных профессий. Цель самомониторинга – выявление и произвольное преодоление эмоциональной напряженности. Технически он осуществляется следующим образом.

Необходимо мысленно «пройтись» по всему телу, задавая себе вопросы:

- «Какова в данный момент моя мимика?»
- «Как мои мышцы? Не напряжены ли они?»
- «Как я дышу?»

При выявлении негативных признаков необходимо заняться их устранением; для этого используются другие техники саморегуляции (о которых чуть ниже): регулируется поза, расслабляются мышцы, нормализуется дыхание, создается мимика уверенного спокойствия. Придавая своему телу уверенную позу, поддерживая спокойную мимику, мы добиваемся появления таких же психологических ощущений, так как психологические и физические компоненты взаимосвязаны и могут обуславливать восприятие друг друга.

Техники работы с вниманием. Остановка мыслей. Те негативные эмоции, тот информационный стресс, который испытывает человек, он же сам и вызывает при помощи так называемого внутреннего негативного саморазговора. Негативный саморазговор – это отрицательные оценки действий, поступков человека и его самого в целом, а также негативные прогнозы на будущее. Внутренний негативный саморазговор, как правило, не осознается. Он представляет собой поток мыслей, «наращивающий» дискомфорт. Для того чтобы прекратить этот разрушительный процесс, необходимо использовать технику остановки мыслей.

Рекомендации к применению. Преодоление неприятных эмоциональных переживаний.

Техника существует в трех вариантах. Наиболее просты в освоении и практическом использовании варианты № 2 и 3.

Эффективность техник определяется тем, что во время их правильного выполнения вы будете смещать фокус своего внимания с потока негативных мыслей, тем самым разбивая их ход и нормализуя свое эмоциональное состояние.

Вариант № 1. 1. Сосредоточьтесь на потоке мыслей, которые проходят в данную минуту, т. е. осознайте их. (При этом можно, если позволяет ситуация, закрыть глаза). 2. Мысленно, довольно жестко, скажите «стоп» и остановите поток мыслей. (Вместо слова «стоп» можно использовать представление равнозначных по эффекту зрительных символов, например знак «стоп» или шлагбаум.)

Вариант № 2. 1. Переместите фокус внимания вовне, т. е. направьте его на внешние объекты, звуки, ощущения. 2. Перемещая внимание, перечислите все, что воспринимаете, по-принципу «Что вижу – о том пою»:

– Я вижу...

– Я слышу...

– Я ощущаю...

Иными словами, просто «отпустите» свое внимание, в режиме свободного полета созерцайте окружающий мир во всем его многообразии красок, форм, звуков, запахов и ощущений.

Вариант № 3. Представляет собой модификацию варианта № 2. Отличается от него тем, что вы выбираете один какой-то внешний объект и подробно описываете его. При этом необходимо стремиться к безоценочным высказываниям: мысленно описывая объект, указывайте только то, что действительно у него есть, а не является вашими домыслами.

Например: правильно – «Компьютер. Монитор. Экран плоский. Корпус пластмассовый, белого цвета и т. д.». Неправильно – «Компьютер. Дурацкий монитор! Всего 60 Гц! Разве можно на таком работать? И т. д.».

В примере, обозначенном как «неправильно», присутствует оценка. Все-таки присвоение монитору характеристики «дурацкий» является субъективным мнением. А любое оценочное суждение повышает риск формирования негативных эмоциональных переживаний и развития стресса. Но полностью избавиться себя от оценок происходящего в окружающей действительности практически невозможно, для этого нужно быть дзен-буддийским монахом.

Для повышения толерантности к стресс-факторам достаточно использовать описанную технику и при ее выполнении стремиться к безоценочному констатированию воспринимаемого.

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 6. Способы снятия стресса. Позитивное мышление.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Мультфильм «Позитивное мышление».

Мини-лекция «Негативное шаблонное мышление или пространство для выбора».

Позитивное мышление – это дорога к свободе, к новому уровню жизни, к успеху и личностному росту. Каждый человек может стать успешным творцом своего будущего. Ведь наше будущее это только мысленный образ, идея, которая пока не имеет реализации и формы в материальном мире. Каждый человек изначально обладает всем необходимым, чтобы быть счастливым, любимым и успешным. Наше будущее – это результат нашего мышления сегодня. Поэтому практика позитивного мышления – это тот самый инструмент формирования реальности, который способен изменить нашу жизнь к лучшему. Почему позитивное отношение к жизни так важно? Позитивное мышление вызывает позитивные чувства и эмоции: счастье, радость, удовлетворенность собой, умиротворение, в то

время как негативное мышление вызывает в основном, негативные эмоции: страх, гнев, ревность, разочарование, уныние;

- положительные эмоции влияют не только на психологическое здоровье, они укрепляют иммунитет, повышая устойчивость к болезням;

- практикуя упражнения позитивного мышления вы сможете избавиться от ряда заболеваний, вызванных негативными установками и переживаниями;

- оптимизм заразителен – вы сумеете легче привлекать в свою жизнь нужных и более позитивно настроенных людей, что приблизит вас к достижению целей;

- позитивный настрой повышает вашу энергетику и приближает к осуществлению ваших желаний, в то время как негативное мышление запускает противоположные процессы.

Для того чтобы быть в хорошей физической форме – важны регулярные, желательны ежедневные тренировки. Точно также обстоят дела с мышлением. Позитивное мышление – результат ежедневной работы над собой. По разным данным на формирование новой привычки нашему мозгу требуется от 21 до 60 дней. Практикуя упражнения, направленные на формирование позитивного мироощущения ежедневно в течение не менее месяца, позитивный настрой станет для вас привычкой.

Основные техники позитивного мышления:

1. Избавляемся от негативных слов. Проследите за своим и мыслями и высказываниями. Если вы часто повторяете вслух, или про себя фразы: «...я не сомневаюсь», «...у меня не получится», «мне не везет» — это явный признак преобладания негативных установок. Старайтесь менять каждое негативное утверждение на позитивное. Для этого отлично подойдут аффирмации.
2. Будьте благодарны! Это пожалуй, одно из самых мощных и эффективных упражнений. Благодарность обладает колоссальной силой. Благодарите абсолютно за все что, есть в вашей жизни, даже за трудности и разочарования, ведь они делают вас сильнее, обогащают ваш жизненный опыт. Посмотрите на свою жизнь с точки зрения того, что у вас уже есть, а не с точки зрения того, что чего не хватает. Ежедневно находите и записывайте 5 положительных моментов своей жизни, за которые вы испытываете благодарность. Такое простое упражнение научит вас держать фокус на положительных сторонах происходящего.

Упражнение «Свежие мысли» (арт-терапия). Делим лист на две половины. Субдоминантной рукой рисуем увядший букет цветов на левой половине листа. Закрываем глаза, представляем, что символизирует для нас этот букет. Не открывая глаз, представляем, что купаемся в чистой воде (плаваем в реке, стоим под душем и т.п.). Открываем глаза, на правой стороне листа субдоминантной рукой рисуем оживший букет, освеженный водой, обновленный. Свежая вода освежает цветы, свежие мысли – нашу жизнь. Делаем вывод для себя – что в нас самих нуждается в обновлении. Субдоминантная рука (нетренированная) связана с душой, с сердцем, выводит наружу бессознательное.

Алгоритм позитивного мышления.

1) Полезное название ситуации (можно с юмором; цитату; метафору – все, что угодно. Главное условие: название должно быть позитивным.)

2). Полезное объяснение ситуации: выясняем причины нашей проблемы. Подходят любые объяснения – даже самые невероятные. Этого этапа может и не быть.

- 3). «Воспоминания из будущего». Представим, что проблемы нет. Что будете чувствовать при этом?
 - 4). Выявление ресурсов. Что хорошо помогало в таких или подобных ситуациях? Какие имеем для этого ресурсы, качества и т.п. Записать их в столбик.
 - 5). Проблема как учитель. Например, вы уже состарились. Как бы вы рассказали своим внукам об этой ситуации. Чему она вас научила?
 - 6). Благодарность. Представим, что наша ситуация благополучно разрешилась. По этому поводу мы устраиваем праздник (можно придумать ему название). Мы приглашаем на праздник всех, кто имел какое-либо отношение к нашей ситуации, усаживаем всех за накрытые столы и искренне благодарим каждого из них за что-либо (надо найти, за что можем поблагодарить тех, кто был в нашей ситуации «отрицательным героем»). От всей души желаем всем здоровья, счастья и т.д.
- Техника ABC.

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 7. Способы снятия стресса. Дыхательная гимнастика.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Мини-лекция « Дыхательная гимнастика как желание или необходимость». Фундаментальную технику саморегуляции представляет собой современная модификация одной из разновидностей медитативного дыхания. В целом дыхание обладает грандиозным потенциалом в сфере регулирования человеком своего состояния. Изменяя произвольно режим дыхания, мы меняем режим своей психической деятельности – переводим ее в другой формат функционирования! Для этого необходимо дышать, используя определенные правила.

Базисная техника саморегуляции. Данная техника является экстренным средством, дает быстрый эффект.

1. При первом выполнении сядем, примем наиболее удобную позу.
2. Располагаем одну руку в области пупка, а другую кладем на грудь (эту часть нужно делать только в начале освоения техники, при первом выполнении, для того чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и верные ощущения).
3. Делаем глубокий вдох, вначале которого немного выпячиваем живот вперед, а затем поднимаем грудь (совершаем волнообразное движение). Вдох длится не менее 2 секунд.
4. Задерживаем дыхание на 1–2 секунды, т. е. делаем паузу.
5. Выдыхаем медленно и плавно в течение 3 секунд, не менее (выдох обязательно должен быть длиннее вдоха).
6. Затем снова глубокий вдох, без паузы, т. е. повтор цикла.

Повторяем 2–3 подобных цикла (предел – до пяти за один подход).

Не стремитесь выполнить технику в совершенстве с первого раза. Дело в том, что она принесет вам пользу, даже если ее выполнение не будет идеальным!

Необходимо помнить, что в некоторых случаях при выполнении техники может возникнуть легкое головокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями. Если при выполнении техники будет возникать ощущение головокружения, то необходимо, сохраняя соотношение фаз дыхания, сократить количество циклов, выполняемых за один подход.

Рекомендации к применению: выполнять технику необходимо в моменты эмоционального возбуждения, взбудораженности, в состоянии некой напряженности, при возникновении на пике переживаний сильного сердцебиения,

для уменьшения усталости после работы (например, после длительной работы на компьютере), в конфликтных ситуациях для сохранения спокойствия. Благодаря технике вы добьетесь сохранения своего внутреннего равновесия.

А это является решающим шагом в преодолении сложных жизненных задач.

Знаменитый российский яхтсмен Виктор Языков, участник и призер международных регат в одиночном классе, не раз оказывавшийся в экстремальных ситуациях, которые были просто гиперстрессовыми, отмечает, что только сохранение спокойствия помогло ему в жесточайший шторм правильно управлять с яхтенным оборудованием и сохранить жизнь себе и целостность лодки.

Результатами выполнения этой техники будут:

1. Психологическое спокойствие: достижение способности разумно и без лишней суеты решить возникшую проблему.

2. Стабилизация физиологических параметров деятельности организма:

! возвращение частоты сердцебиения к норме;

! нормализация давления;

! восстановление нормального дыхания.

3. Повышение психологической устойчивости к негативным стрессам.

Использовать эту технику можно в любых условиях: в транспорте, дома, на работе, в офисе, в машине, в пробках, на совещании, на приеме, так как, будучи внешне практически незаметной (при наблюдении со стороны она воспринимается как простой вдох, и не более), она работает вне зависимости от того, сидите ли вы, стоите или лежите, и неизменно вызывает состояние более спокойное и комфортное, чем было до того.

Действие этой техники основано на определенных физиологических механизмах, которые активируются при таком типе дыхания и помогают сохранять стабильность нашего психоэмоционального состояния или нормализуют его в стрессовой ситуации. Для лучшего понимания рассмотрим, какие реакции развиваются в организме под действием стресса и какое влияние на них оказывает эта техника саморегуляции.

Вследствие воздействия на нас некоего события, которое оценивается как негативное, возникает ощущение беспокойства. Но помимо психологического дискомфорта развивается ряд изменений в функционировании организма, которые человек может не осознавать, так как эти реакции детерминированы генетически и развиваются автоматически.

Во-первых, развиваются биохимические изменения: выделяются соответствующие соединения (гормоны, нейромедиаторы и т. п.), влияющие на органы и ткани и определяющие всю картину последующих изменений.

Во-вторых, реагирует мышечная система: в ней независимо от нашего желания развивается напряжение. И мы можем даже не сознавать, что пребываем в напряжении, но тем не менее оно присутствует. Это древнейший механизм, обеспечивающий защиту любого живого существа от разнообразных опасностей. В ситуации опасности все организмы – от амебы до кота и бегемота – как бы собираются, сжимаются, концентрируются и готовятся к отпору. Это происходит благодаря активной работе мышечной системы или ее эволюционных предшественников. То есть те структуры, которые необходимы для физической защиты, напрягаются – мобилируются. Но при противостоянии опасности у животных всегда сбрасывается мышечное напряжение независимо от исхода ситуации: животное либо побеждает в битве, либо убегает, если не становится добычей (амеба сокращает свои псевдоподии, а тигр принимает угрожающую позу и нападает). У человека этот механизм сохранился, однако в большинстве случаев

напряжение не спадает и после разрешения ситуации, так как социальные нормы и правила, созданные homo sapiens в ходе эволюции человеческого сообщества, обусловили блокирование сброса мышечного напряжения в такой форме, в какой он происходит у животных. Оставшееся напряжение может поддерживать беспокойство даже в том случае, когда причин для последнего нет. Происходит это вот почему. Мозг, постоянно сканируя состояние всего организма и находя напряжение в какой-либо мышечной структуре, формирует эмоциональное напряжение: «Если мышцы напряжены – значит, есть опасность и расслабляться нельзя!».

В-третьих, изменяется дыхание: вначале возникает его задержка, а затем учащение. Происходит это в результате сокращения мощной мышцы – диафрагмы, которая, находясь в таком состоянии, блокирует полноценное движение дыхательных органов. И человек в состоянии беспокойства начинает дышать «головой» или «шеей», но никак не туловищем, как в норме. Дыхание становится поверхностным, работает только верхняя часть легких. В крови уменьшается содержание кислорода и возрастает количество углекислого газа. Появляются слабость, ощущение «тумана в голове», «радужные круги перед глазами». Затем организм начинает приспосабливаться к обстоятельствам. Так как необходимо ликвидировать избыток углекислого газа и недостаток «кислорода», то вдох удлиняется, выдох укорачивается, возрастает частота дыхательных движений. Развивается гипервентиляция. В крови резко увеличивается содержание кислорода, а содержание углекислого газа падает, что приводит к сужению кровеносных сосудов мозга и возникновению головокружения. И в результате возможен обморок.

Проиллюстрируем это на историческом примере. В течение многих столетий дамы, которые носили корсеты, входили в группу риска по падению в обморок. Дело в том, что придавая очертаниям своего тела более привлекательную форму, прекрасные особы стягивали его корсетом, что неизбежно вызывало уменьшение объема легких. И когда на очередном балу возникала волнительная, т. е. стрессовая, ситуация (например, неожиданные знаки внимания со стороны желанного кавалера или, наоборот, отвержение), то физиологическая бессознательная реакция – спасительный вздох – был невозможен, поскольку корсет препятствовал движениям грудной клетки в полном нормальном объеме и доступ кислорода в организм дамы был существенно ограничен. А в результате острого кислородного голодания – гарантированный обморок «преисполненной чувств» особы. Правда, есть в этом примере и когнитивная составляющая – психологический настрой дамы на то, чтобы «не потерять лицо» перед обществом. Если какой-нибудь кавалер, к примеру поручик Ржевский, позволял себе произнести вслух некое неприемлемое для ушей благовоспитанной дамы выражение, то принято было «лишаться чувств». Знание того, что это нужно сделать, создавало у дамы сильный эмоциональный накал и как следствие – возникала бурная вегетативная реакция с нарушением дыхания (но не патологическим, а функциональным) и изменением тонуса сосудов (в том числе идущих к мозгу). Как результат – постоянно падающие на балах в обморок дамы, «болеющие» модной и социально одобряемой «обморочной болезнью». Но времена и нравы уже давно изменились, и на дискотеке подобный психофизиологический феномен вряд ли будет наблюдаться.

В-четвертых, под воздействием ряда биохимических соединений начинает более интенсивно работать сердечно-сосудистая система: частота сердцебиений возрастает, увеличивается сила сердечного толчка, повышается давление. Кроме

того, изменение дыхания, в свою очередь, нарушает работу сердца. В норме у любого человека на вдохе сердцебиение чуть ускоряется, а на выдохе чуть замедляется. Это естественная физиологическая реакция, которая выявляется чувствительными приборами. Просто щупая пульс, обнаружить это сложно. Что же происходит в стрессовой ситуации? Удлинение вдоха приводит к изменению физиологической реакции, частота сокращений сердца возрастает и развивается учащенное сердцебиение.

В-пятых, изменения дыхания и учащенное сердцебиение, будучи воспринятыми и оцененными человеком как угрожающие жизни, выступают как новые стрессовые факторы. Внимание сконцентрировано на работе организма, а то, что с ним происходит – тревожит, так как выходит за рамки обычного состояния организма. Это приводит к усилению беспокойства. И замыкается «порочный круг»: некое событие вызвало беспокойство, запустило определенные реакции в организме, которые уже сами выступили источниками беспокойства, дискомфорт возрос. И в итоге возникает такое состояние, при котором не просто невозможно спокойно и без спешки решить возникшую проблему, а придется обращаться к специалистам для восстановления душевного здоровья.

Применяя дыхательную технику, мы препятствуем возникновению «порочного круга» и достигаем спокойствия, потому что: во-первых, устраняем ненужный зажим диафрагмы; во-вторых, нормализуем дыхание;

в-третьих, сохраняем работу сердца в рамках нормы или возвращаем к норме; в-четвертых, восстанавливаем нормальный баланс жизненно важных газов в крови; в-пятых, стабилизируя деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мы нормализуем биохимические процессы в организме и тем самым предотвращаем развитие негативных последствий стресса; в-шестых, развиваем свои способности саморегулирования психоэмоционального состояния.

Данная техника эффективна даже в самых тяжелых экстремальных ситуациях. Обеспечивая спокойствие, она сохраняет стабильность личности в том случае, когда повлиять на ход событий не в силах человека. Ведь потеря контроля над происходящим на какой-то период времени не означает, что невозможно регулировать свое психоэмоциональное состояние.

Как правильно использовать дыхательную технику саморегуляции. Как уже упоминалось, данная техника является некой современной формой «медитации». Если обратиться к психологическим особенностям практиков традиционных моделей медитирования, то прежде всего говорят об их спокойствии и невозмутимости. Однако они такие же жители планеты Земля и «ничто человеческое им не чуждо»: на самом деле они тоже эмоционально реагируют на различные ситуации в своей жизни. Дзен-буддисты, так же как и мы, радуются, если есть повод, и огорчаются, если что-то печалит их. Но диапазон их реакций таков, что они не приводят к разрушительным последствиям для организма в целом. Во многом это достигается благодаря регулярным медитациям. Но мы не призываем вас сменить конфессию, уйти в Тибет, погрузиться в медитирование. Просто для выполнения дыхательной техники саморегуляции необходимо выделить некоторое (совсем незначительное) количество времени и использовать данную технику не только в неприятных ситуациях, но и в течение дня несколько раз (до 10–15), уделяя ей максимум 1 (одну) минуту. Просто и эффективно. Отвлекаясь от текущей работы всего на один миг, вы разгружаете свое сознание, освобождаете его от текущих дел, а это приводит к восстановлению сил и сохранению работоспособности. Кроме того, в момент выполнения техники вы приходите в расслабленное эмоциональное состояние. Хрестоматийным является

утверждение, что то, что делается регулярно, создает привычку. Иногда даже полезную. Как, например, дыхательная релаксация. И если ощущение спокойствия становится привычным, то поводов для ненужных тревог и волнений будет становиться все меньше. Это не означает, что вам все станет безразлично, просто вы сможете решать прежде «напрягавшие» вас проблемы, не разрушая себя, гораздо эффективнее, сохраняя ясность мысли и эмоциональное спокойствие.

Игра «Чумурудное животное».

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 8.Музыкотерапия как способ снятия стресса.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Мини-лекция «Музыка и ее роль в регуляции стресса». Музыкотерапия — это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Преимуществом данного вида лечения является комплексное воздействие на организм посредством слухового, биорезонансного, вибротактильного факторов. Дело в том, что нервная система человека и его мускулатура способны чувствовать ритм. Музыкальный ритмический рисунок выступает как раздражитель, стимулируя физиологические процессы в организме. Музыка может гармонизировать и ритмы отдельных органов человека, производя своеобразную настройку их частот.

Звучание каждого инструмента оказывает индивидуальное влияние на организм. Самое сильное и комплексное воздействие оказывает орган. Для печени полезнее всего звуки кларнета, звуки саксофона — для мочеполовой системы, струнные инструменты благотворно действуют на сердце.

Обсуждение назначения прослушивания произведений с целью релаксации.

Прослушивание отрывков произведений. Обсуждение впечатлений. Рисование под музыку.

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.

Занятие 9-10. Способы снятия стресса. Мышечная релаксация по А.В. Алексееву.

Вводная часть. Психолог приветствует участников занятия. Упражнение «Желаю...».

Основная часть. Мини-лекция « Влияние стресса на тело». Мышечная релаксация по А.В. Алексееву.

Обсуждение. Учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия.