***«Психологическое сопровождение участников***

***образовательного процесса при подготовке***

***к государственной итоговой аттестации***

**Методический сборник**

**Содержание:**

1. Материал для сопровождения учащихся…………………………………….1
2. Материал для сопровождения родителей……………………………………54
3. Материал для сопровождения классных руководителей, педагогов-предметников ………………………………………………………………….71
4. **МАТЕРИАЛ ДЛЯ СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧАЩИХСЯ**
5. **Психодиагностический инструментарий**

***Анкета «Готовность к ЕГЭ, ОГЭ»***

Анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Анкета может быть использована для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае анкетирование проводится до и после занятий). По нашему опыту работы с анкетой, во втором случае рост показателей не всегда свидетельствует об эффективности работы. Напротив, зачастую в результате занятий дети осознают дефицит знаний по той или иной проблеме, что находит отражение в снижении показателей.

Уважаемые выпускники!

Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты будут использоваться только психологом.

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 10-ба.альной шкале от 1 — «полностью не согласен» до 10 — «абсолютно согласен».

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ (ОГЭ) | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ (ОГЭ) | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 4. Считаю, что результаты ЕГЭ (ОГЭ) важны для моего будущего | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 7. Думаю, что у ЕГЭ (ОГЭ) есть свои преимущества | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ (ОГЭ) на высокую оценку | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ (ОГЭ) | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 11. Думаю, что смог>' справиться с тревогой на экзамене | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 12. Я достаточно много знаю про ЕГЭ (ОГЭ) |  |  |  |
| 13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам |  |  |  |

Анализ данных

Низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими — 8 и больше.

Знакомство с процедурой: низкие показатели по вопросам 1,4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой.

Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги.

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели по вопросам 2,3,9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

***Анкета после проведения пробных испытаний.***

1. Каковы ваши впечатления от пробного ЕГЭ?
2. Самое трудное на экзамене - это …….
3. Какие задания для вас были самые легкие?
4. Какие задания оказались самыми трудными?
5. В целом экзамен для вас оказался:

А) легким (вам легко было выполнить все задания);

Б) сложным (большинство заданий не удалось решить);

В) средним (что-то было легко, а что-то трудно).

Анализ результатов анкетирования после проведения тренировочных или пробных работ, позволит увидеть проблемы каждого учащегося.

Даст возможность разработать рекомендации учителям предметникам и классным руководителям.

***Методика «Диагностика уровня самооценки личности»***

***Г.Н.Казанцевой.***

**Инструкция испытуемому**: «Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответов: «да» (+), «нет» (–), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

Текст опросника.

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

**Обработка результатов**. Подсчитывается количество согласий («да») под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от –10 до +10.

Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке.

Результат от –3 до +3 о средней самооценке.

Результат от +4 до +10 – о высокой самооценке.

***Тест «Моё самочувствие».***

**Цель:** дать возможность поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями.

**Инструкция:** вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые приведены ниже. Постарайтесь быть максимально откровенным. Информация, которую вы получите, по итогам тестирования нужна, прежде всего, вам. Она даст возможность поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями.

Анализируя утверждения теста, используйте принцип «как правило», то есть данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, товы отвечаете «да».

**Вопросы теста:**

1. У меня часто плохое настроение, я плачу.
2. При встрече с человеком я избегаю смотреть ему прямо в глаза.
3. Часто я выгляжу сердитым, подавленным.
4. Большинство людей, которых я знаю или знал, разочаровали меня.
5. Я почти не интересуюсь тем, что для многих является очень важным в жизни (спорт, учеба, отношение окружающих).
6. Последнее время я очень редко бываю веселым, практически не смеюсь.
7. Я часто чувствую слабость, жалуюсь на жизнь своим близким и знакомым.
8. В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.
9. Я говорю, как правило, очень тихо, так что меня с трудом понимают собеседники.
10. Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника, и просто пожимаю плечами.

**Ключ к тесту:** за каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

**1-2 балла.** Несмотря на некоторые жизненные трудности, вы чувствуете себя нормально.

**3-6 баллов.** Ваше отношение к жизни в целом в норме, но чувствуется определенная доля усталости. Задумайтесь!

**7-10 баллов.** Почти все, что с вами происходит, вы воспринимаете негативно. Неужели в вашей жизни совсем нет радостных мгновений?

***Анкета «Оценка напряженности».***

Анкета может быть использована для оценки уровня напряженности учащихся старших классов (9-11 классов). Возможны три варианта ответов на каждый вопрос: «да», «нет», «не знаю».

Вопросы:

1. У меня редко бывают головные боли после длительной и напряженной деятельности.
2. Меня ничто не может вывести из хорошего расположения духа.
3. Невыполненные задания или неудачи на контрольных работах меня не сильно волнуют.
4. Я не волнуюсь и не испытываю сильного сердцебиения перед контрольной работой или устным ответом, даже если я не уверен в своих силах.
5. Я захожу в класс, где принимают зачет или экзамен, в числе первых и не задумываюсь над выбором билета.
6. Мне не требуется времени на обдумывание дополнительного вопроса, заданного учителем после моего ответа.
7. Насмешки одноклассников не портят мое настроение.
8. Во время зачетов или экзаменов я сплю спокойно, во сне меня не преследуют экзаменационные мотивы.
9. В классном коллективе я чувствую себя легко и непринужденно.
10. Мне легко организовать свой рабочий день, я всегда успеваю сделать то, что спланировал.
11. Мне трудно удается сосредоточить внимание на уроке.
12. Отступление преподавателя от основной темы занятий сильно отвлекает меня.
13. Меня постоянно тревожат мысли о предстоящей контрольной работе или экзамене.
14. Порой мне кажется, что мои знания по тому или иному предмету ничтожны.
15. Отчаявшись выполнить какое-либо задание, я обычно «опускаю руки».
16. Я не успеваю усваивать учебный материал, и это вызывает чувство неуверенности в себе.
17. Я болезненно реагирую на критические замечания учителя.
18. Неожиданный вопрос учителя чаще всего приводит меня в замешательство.
19. Меня сильно беспокоит мое положение в классе.
20. Я безвольный человек, и это отражается на моей успеваемости.
21. Я с трудом сосредотачиваюсь на каком-либо задании или работе, и это раздражает меня.
22. Несмотря на уверенность в своих знаниях, я испытываю страх перед контрольной работой, зачетом, экзаменом.
23. Порой мне кажется, что я не смогу усвоить всего учебного материала.
24. Во время ответа меня смущает необходимость отвечать перед классом.
25. Возможные неудачи в учебе тревожат меня.
26. Во время выступления или ответа я от волнения могу начать заикаться.
27. Мое состояние во многом зависит от успешного выполнения учебных заданий.
28. Я часто ссорюсь с товарищами по классу из-за пустяков и потом сожалею об этом.
29. Микроклимат в классе очень влияет на мое состояние.
30. После спора или ссоры я долго не могу успокоиться.

Обработка результатов:

* за каждый из ответов «нет» на вопросы 1-10 и ответов «да» на вопросы 11-30 начисляется по одному баллу;
* за каждый ответ «не знаю»

дается 0,5 балла;

* затем все баллы суммируются.

Интерпретация результатов:

* 1 -11 баллов – относительное благополучие;
* 12-19 – зона риска, необходимы дополнительные исследования, беседа;
* 20 – и более баллов – неблагополучие (повышенный уровень напряженности), необходима консультация психолога.

***Опросник для оценки состояния утомления.***

Перед вами опросник для оценки состояния утомления.

Внимательно прочтите каждое утверждение. Если ваше ощущение совпадает с его содержанием, в листке для ответов напротив соответствующего № утверждения напишите «+», в противном случае – «-». Если затрудняетесь с выбором, поставьте оба ответа.

**Текст опросника.**

1. Я чувствую себя абсолютно здоровым человеком.
2. В последнее время меня стали раздражать вещи, к которым я раньше относился спокойно.
3. Я стал вялым и безразличным.
4. Мне трудно удержать в памяти дела, которые надо сделать сегодня.
5. В последнее время мне стало труднее учиться.
6. У меня ровный и спокойный характер.
7. Меня мучают головные боли в висках и во лбу.
8. У меня бывают приступы сердцебиения.
9. Мне трудно сосредоточиться на задании.
10. У меня иногда возникает ощущение тошноты.
11. У меня часто болит голова.
12. Моя учеба и увлечения мне перестали нравиться.
13. Я постоянно хочу спать днем.
14. Мои близкие стали замечать, что у меня портится характер.
15. Мне нравится работать в коллективе.
16. Я с удовольствием прихожу в школу.
17. У меня чаще всего беспокойный сон.
18. Я все время чувствую себя усталым.

Подсчитайте баллы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| + | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 |
| - | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |

Информация для учащихся.

Если получилось больше 6 баллов за ответ «+», это свидетельствует о начальной форме утомления. Вам стоит подумать о более рациональном режиме дня, о снижении нагрузок, возможно, о нормализации взаимоотношений с окружающими.

***Экспресс-диагностика уровня***

***школьной тревожности Кондаш.***

Инструкция учащемуся:

Оцени, пожалуйста, каждую ситуацию в баллах в зависимости от того, насколько она может вызвать у тебя тревогу:

0 баллов – ситуация не волнует;

1 балл - ситуация волнует незначительно;

2 балла - ситуация достаточно волнует;

3 балла - ситуация очень сильно волнует.

Ситуации:

1. Ответ у доски.
2. Разговор с директором (завучем).
3. Учитель решает, кого спросить.
4. Тебя критикуют и в чем-то упрекают взрослые.
5. Выполнение контрольной работы.
6. Учитель называет оценки за контрольную работу.
7. Ожидание родителей с родительского собрания.
8. Сдача экзамена.
9. Участие в конкурсах¸ соревнованиях.
10. Непонимание объяснений учителя.
11. Неожиданный вопрос учителя.
12. Не получается домашнее задание.
13. Принятие важного, ответственного решения.
14. Тебя критикуют товарищи, одноклассники.

Оценка результатов:

1 – 19 баллов – низкий уровень тревожности;

20 – 30 баллов – средний уровень тревожности;

31 балл и более - высокий уровень тревожности.

***Методика диагностики оперативной оценки***

***самочувствия, активности и настроения (САН).***

**Описание**. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния в момент обследования.

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

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

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

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

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

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

**Бланк.**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пол\_\_\_\_\_\_\_\_\_Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Время\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Самочувствие хорошее | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Самочувствие плохое |
| 2. Чувствую себя сильным | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Чувствую себя слабым |
| 3. Пассивный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Активный |
| 4. Малоподвижный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Подвижный |
| 5. Веселый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Грустный |
| 6. Хорошее настроение | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Плохое настроение |
| 7. Работоспособный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разбитый |
| 8. Полный сил | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обессиленный |
| 9. Медлительный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Быстрый |
| 10. Бездеятельный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Деятельный |
| 11. Счастливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Несчастный |
| 12. Жизнерадостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мрачный |
| 13. Напряженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Расслабленный |
| 14. Здоровый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Больной |
| 15. Безучастный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Увлеченный |
| 16. Равнодушный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Взволнованный |
| 17. Восторженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Унылый |
| 18. Радостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Печальный |
| 19. Отдохнувший | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Усталый |
| 20. Свежий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Изнуренный |
| 21. Сонливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Возбужденный |
| 22. Желание отдохнуть | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Желание работать |
| 23. Спокойный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Озабоченный |
| 24. Оптимистичный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Пессимистичный |
| 25. Выносливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Утомляемый |
| 26. Бодрый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Вялый |
| 27. Соображать трудно | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Соображать легко |
| 28. Рассеянный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Внимательный |
| 29. Полный надежд | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разочарованный |
| 30. Довольный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Недовольный |

***Методика диагностики личности***

***на мотивацию к успеху Т. Элерса***

Опросник предназначен для диагностики мотивационной направленности личности на достижение успеха.

Стимульный материал представляет собой 41 утверждение, на которые испытуемому необходимо дать один из 2 вариантов ответов «да» или «нет».

Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом.

Инструкция:  
«Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «да» или «нет». Стимульный материал:  
1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.  
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100 % выполнить задание.  
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.  
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.  
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.  
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.  
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.  
8. Я более доброжелателен, чем другие.  
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, я потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.  
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.  
11. Усердие - это не основная моя черта.  
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.  
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.  
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.  
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.  
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.  
17. У меня легко вызвать честолюбие.  
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.  
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.  
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.  
21. Нужно полагаться только на самого себя.  
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.  
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.  
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.  
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.  
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.  
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.  
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.  
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, 'чем другим.  
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.  
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.  
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.  
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.  
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.  
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.  
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.  
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.  
38. Многое, за что я берусь, я не довожу до конца.  
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.  
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.  
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

Ключ:  
По 1 баллу начисляется за ответы «да» на следующие вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Также начисляется по 1 баллу за ответы «нет» на вопросы: 6, 19, 18, 20, 24, 31, 36, 38,39. Ответы на вопросы 1,11, 12,19, 28, 33, 34, 35,40 не учитываются. Далее подсчитывается сумма набранных баллов.

Анализ результата.  
От 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху; от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации; от 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации; свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Исследования показали, что люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху - достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху.

К тому же людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотиву к успеху - достижению цели.

***Тест на самооценку стрессоустойчивости личности***

***(Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)***

Различные ситуации и негативные факторы нашей жизни, создают нервозные состояния и часто приводят к стрессу.

Ниже предлагается тест, который позволит вам получить оценку вашего уров­ня стрессоустойчивости. Вы получите тем более объективный результат, чем бо­лее искренними будут ваши ответы. Обведите кружком подходящий вариант по каждому утверждению (при отсутствии бланков на листочках рядом с номером вопроса ставится балл).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Утверждения | Редко | Иногда | Часто |
| 1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе |  |  |  |
| 2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров |  |  |  |
| 3. Я постоянно переживаю за качество своей работы |  |  |  |
| 4. Я бываю настроен агрессивно |  |  |  |
| 5. Я не терплю критики в свой адрес |  |  |  |
| 6. Я бываю раздражителен |  |  |  |
| 7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно |  |  |  |
| 8. Меня считают человеком настойчивым и напористым |  |  |  |
| 9. Я страдаю бессонницей |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Утверждения | Редко | Иногда | Часто |
| 10. Своим недругам я могу дать отпор |  |  |  |
| 11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность |  |  |  |
| 12. У меня не хватает времени на отдых |  |  |  |
| 13. У меня возникают конфликтные ситуации |  |  |  |
| 14. Мне недостает власти, чтобы реализовать себя |  |  |  |
| 15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом |  |  |  |
| 16. Я все делаю быстро |  |  |  |
| 17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт (или потеряю работу) |  |  |  |
| 18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки |  |  |  |

Далее подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости, по таблице:

|  |  |
| --- | --- |
| Суммарное число баллов | Уровень вашей стрессоустойчивости |
| 51—54 | I — очень низкий |
| 53-50 | 2 — низкий |
| 49-46 | 3 — ниже среднего |
| 45-42 | 4 — чуть ниже среднего |
| 41—38 | 5 — средний |
| 37—34 | 6 — чуть выше среднего |
| 33-30 | 7 — выше среднего |
| 29—26 | 8 — высокий |
| 18-22 | 9 — очень высокий |

Чем меньше число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот. Если у вас 1 -й и даже 2-й уро­вень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни!

***Тест “Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?”***

*За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.*

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.

2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".

3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".

4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.

5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.

6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.

7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.

8. Мне трудно выступать перед классом.

9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.

10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.

11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.

12. Перед экзаменами y меня бывает внутренняя дрожь.

Сложите набранные баллы.

0 - 4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5 - 8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9 - 12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к психологу. Не держите все в себе.

***«Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы»***

***Ч.Д.Спилберг – модификация А.Д.Андреевой.***

*Цель*

Диагностика мотивации учения и эмоционального отношения к учению

*Возрастной диапазон*

Средний и старший школьный возраст

*Описание методики*

Предлагаемый метод диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению основан на опроснике Ч.Д. Спилбергера (State-TraitPersonalityInventory), направленном на изучение уровней познавательной активности, тревожности и гнева как актуальных состояний и как свойств личности. Модификация опросника для изу­чения эмоционального отношения, к учению для использования в России осуществлена А.Д. Андреевой. Настоящий вариант дополнен шкалой «Мотивация достижения» («Стремление к успеху»), вариантом обработки. Соответственно, проведены новые апробация и нормирование. Настоящий вариант методики выполнен A.M. Прихожан.

*Порядок проведения*

Методика проводится фронтально с целым классом или группой учащихся. После раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, обратить внимание на пример, затем психолог должен ответить на все задаваемые вопросы. Затем следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, насколько точно он понял инструкцию, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение опросника вместе с чтением инструкции занимает 10—15 минут.

*Обработка результатов*

Шкалы познавательной активности, мотивации достижения (стремления к успеху), тревожности и гнева, входящие в опросник, состоят из 10 пунктов, расположенных в соответствии с ключом.

Некоторые из пунктов опросника сформулированы таким образом, что оценка «4» отражает высокий уровень познавательной активности, тревожности или гнева (например, «Я сержусь»). Другие пункты (например, «Я спокоен», «Мне скучно») сформулированы таким образом, что высокая оценка выражает отсутствие тревожности или познавательной активности.

Балльные веса для пунктов шкал, в которых высокая оценка выражает наличие высокого уровня эмоции, подсчитываются в соответствии с тем, как они отмечены на бланке: на бланке отмечено 1,2,3,4, вес для подсчета — 1, 2, 3,4 соответственно.

Для пунктов шкал, в которых высокая оценка отражает отсутствие эмоции, веса считаются в обратном порядке: на бланке отмечено 1,2,3, 4, вес для подсчета — 4, 3, 2, 1 соответственно.ч

Такими «обратными» являются пункты:

— по шкале «Познавательная активность» — 14, 30, 38; - по шкале «Тревожность» —1,9, 25, 33;

— по шкале «Гнев» подобных пунктов нет;

— по шкале «Мотивация достижения» — 4, 12, 20, 28, 32. По этой шкале «обратные» пункты указывают на тенденцию к избеганию неудачи, прямые пункты — на тенденцию достижения успеха.

Для получения балла по шкале подсчитывается сумма весов по всем 10 пунктам этой шкалы. Минимальная оценка по каждой шкале — 10 баллов, максимальная — 40 баллов.

Если пропущен 1 пункт из 10, можно сделать следующее: подсчитать среднюю оценку по тем 9 пунктам, на которые испытуемый

ответил, затем умножить это число на 10. Общий балл по шкале будет выражаться следующим за этим результатам целым числом. (Например, средний балл по шкале, полученный по 9 пунктам, равен 2,73. Этот балл необходимо умножить на 10 (2,73x10= 27,3) и округлить до следующего целого числа (т.е. общий балл, полученный испытуемым по данной шкале, будет равен 28.)

При пропуске двух и более баллов данные испытуемого не учитываются.

*Ключ*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкала | Номер пункта |  |
| Познавательная активность | 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34 | 38 |
|  |  |  |
| Мотивация достижения | 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36 | 40 |
|  |  |  |
| Тревожность | 1,5,9,13, 17,21,25,29,33, | 37 |
| Гнев | 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35 | 39 |

Подсчитывается суммарный балл по опроснику по формуле:

ПА+МД + (-Т) + (-Г),

где: ПА — балл по шкале «Познавательная активность»;

МД — балл по шкале «Мотивация достижения»;

Т — балл по шкале «Тревожность»;

Г — балл по шкале «Гнев».

Суммарный балл может находиться в интервале от —60 до +60.

*Интерпретация результатов*

Выделяются следующие уровни мотивации учения\*:

*1 уровень —*продуктивная мотивация с выраженным преобладанием познавательной мотивации учения и положительным эмоциональ­ным отношением к учению;

*II уровень —*продуктивная мотивация, позитивное отношение к учению, соответствие социальному нормативу;

*III уровень*— средний уровень мотивации с несколько сниженной познавательной мотивацией;

*IV уровень -*сниженная мотивация, переживание «школьной ску­ки», отрицательное эмоциональное отношение к учению;

*V уровень —*резко отрицательное отношение к учению.

Распределение баллов по уровням представлены в табл1

*Таблица №1*

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень мотивации учения | Суммарный балл |
| I | 45-60 |
| II | 29-44 |
| III | 13-28 |
| IV | (-2)-12 |
| V | (-6О)-(-З) |

Половозрастных различий в данном случае не обнаружено.

Выявляются данные по отдельным показателям эмоционального отношения подростка к школе и учению. Для этого данные испытуемого по каждой шкале сравниваются с нормативными значениями (табл. 2)..

*Таблица 2*

Нормативные показатели

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Уровень | Половозрастная группа (интервалы значений) | | | | | |
|  |  | 10-11 лет | | 12-14 лет | | 15—16 лет | |
|  |  | Девуш-ки | юноши | девушки | юноши | Девуш-ки | юноши |
| Познавательная активность | Высокий | 31-40 | 28-40 | 28-40 | 27-40 | 29-40 | 31-40 |
|  | Средний | 21-30 | 22-27 | 21-27 | 19-26 | 18-28 | 21-29 |
|  | Низкий | 10-20 | 10-21 | 10-20 | 10-18 | 10-17 | 10-20 |
| Мотивация достижения | Высокий | 32-40 | 29-40 | 31-40 | 25-40 | 31-40 | 26-40 |
|  | Средний | 22-31 | 21-28 | 23-30 | 18-24 | 22-30 | 18-25 |
|  | Низкий | 10-21 | 10-20 | 10-22 | 10-17 | 10-21 | 10-17 |
| Тревожность | Высокий | 27-40 | 24-40 | 25-40 | 26-40 | 25-40 | 23-40 |
|  | Средний | 20-26 | 17-23 | 19-24 | 19-25 | 17-24 | 16-22 |
|  | Низкий | 10-19 | 10-16 | 10-18 | 10-18 | 10-16 | 10-15 |
| Гнев | Высокий | 21-40 | 20-40 | 19-40 | 23-40 | 21-40 | 18-40 |
|  | Средний | 14-20 | 13-19 | 14-19 | 15-22 | 14-20 | 12-18 |
|  | Низкий | 10-13 | 10-12 | 10-13 | 10-14 | 10-13 | 10\*11 |

Бланк для ответа.

Фамилия, имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Школа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Время проведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*На следующих страницах приведены утверждения, которые люди используют для того, чтобы рассказать о себе. Прочти внимательно каждое предложение и обведи кружком одну из цифр, расположенных справа, в зависимости от того, каково твое обычное состояние на урокax в школе, как ты обычно чувствуешь себя там. Нет правильных или неправильных ответов. Не трать много времени на одно предложение, но постарайся как можно точнее ответить, как ты себя обычно чув­ствуешь. Что означает каждая цифра, написано вверху страницы.*

*Пример:*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Почти никогда | Иногда | Часто | Почти всегда |
| Мне весело | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мне хочется узнать, понять, докопаться до сути | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я разъярен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я стараюсь не делать ошибок | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я напряжен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я испытываю любопытство | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Мне хочется стукнуть кулаком по столу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я стремлюсь получать только ^хорошие и отличные оценки | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я раскован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Мне интересно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я рассержен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я прилагаю все силы, чтобы не отстать от других | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Мне кажется, что урок никогда не кончится | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Мне хочется на кого-нибудь накричать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Мне нравится выполнять трудные задания | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я чувствую себя исследователем | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мне хочется что-нибудь сломать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Я избегаю заданий, с которыми не могу справиться | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Я энергичен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Я взбешен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Я стремлюсь добиться успеха | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Я чувствую себя совершенно свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Я чувствую, что у меня хорошо работает голова | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Я раздражен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Я пытаюсь избежать неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Мне скучно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Я злюсь | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Я стараюсь не получить двойку | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Я уравновешен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Мне нравится думать, решать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | Я чувствую себя обманутым | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Я делаю все, чтобы быть среди лучших учеников | 1 | 2 | 3 | S |
| 37 | Я боюсь | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Я чувствую уныние и тоску | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Меня многое приводит в ярость | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Я стремлюсь показать свои способности и ум | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  | Почти никогда | Иногда | Часто | Почти всегда |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |

1. **Адаптированная программа развивающих занятий с элементами тренинга «Психологическая подготовка к государственной итоговой аттестации».**

Адаптированная программа развивающих занятий с элементами тренинга направлена на выработку психологических качеств, умений и навыков у учащихся, которые способны повысить эффективность подготовки и прохождения ГИА. Психологическая подготовка к итоговой аттестации формирует положительное отношение к ГИА, необходимое для успешного прохождения ГИА. Формирование психологической готовности к ГИА включает в себя актуализацию и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена, а так же формирование положительного эмоционального настроя.

**Цель:** оказание психологической помощи при подготовке к итоговой аттестации, формирование готовности учащихся к ГИА.

**Задачи:**

1. Научить справляться с психологическими трудностями при подготовке к сдаче экзаменов.
2. Развивать умение адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время.
3. Освоить на практике методы саморегуляции, снижения напряжения и самоподдержки.
4. Повысить самооценку обучающихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.
5. Сформировать положительный настрой на экзамены у всех участников образовательного процесса.

Формы и методы работы: занятия с элементами тренинга, диагностика, лекция, приёмы арт-терапии, групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники, памятки и др.

**Участники** программы: учащиеся 9-х, 11-х классов.

**Содержание** программы.

Работа с учащимися:

* Групповая диагностика, направленная на изучение личностных особенностей учащихся (уровень тревожности,готовность к прохождению ГИА, самооценка и др.).
* Собеседования направленные на формирование позитивной установки на будущее, а также на формирование жизненных целей учащихся.
* Практикумы, направленные на развитие познавательных процессов, на формирование стрессоустойчивости, снижение уровня тревожности, развитие навыков саморегуляции.
* Индивидуальное консультирование по вопросам подготовки и сдачи ГИА.

**Условия проведения:** класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса.

Учащиеся **должны:**

***Знать:*** особенности процедуры экзамена, понятия “стресс”, “нервно-психическое напряжение”, “эмоции”. Знать о способах релаксации, снятия нервно – психического напряжения и управления эмоциями. Знать о том, как правильно готовиться к экзаменам, как вести себя на экзамене, как организовать режим дня.

***Уметь:*** справляться со стрессовыми ситуациями, снимать нервно-психическое напряжение, распределять время в период подготовки и во время сдачи экзамена.

***Применять*** на практике полученные знания и умения.

***ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Кол-во академ. часов** |
| 1. | Как лучше подготовиться к экзаменам | 2 |
| 2. | Поведение на экзамене | 2 |
| 3. | Способы снятия нервно-психического напряжения | 2 |
| 4. | Как бороться со стрессом | 2 |
| 5. | Эмоции и поведение | 1 |
|  | **Всего** | **9** |

## ЗАНЯТИЕ 1

## Тема: «Как лучше подготовиться к экзаменам»

**Материалы**: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, мяч.

### 1. Упражнение «Назови меня»

**Цель**: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.  
**Время**: 10 минут.  
**Инструкция**: Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего тренинга. Желательно, чтобы имена не повторялись.   
А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку.   
**Анализ упражнения:**   
Какие чувства вызвало у вас это упражнение?  
Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение?  
Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

### 2. Правила работы группы

**Цель**: формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.  
**Время**: 10 минут.  
**Инструкция**: Представь себе, что ты — король или королева, а наша аудитория — твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые правила, которые кажутся тебе разумными и которые мы будем соблюдать в течение всех тренинговых занятий, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе.  
Какие правила ты введешь в своем королевстве? Придумай и напиши на листе список своих правил.  
А теперь выработаем единые общегрупповые правила поведения. Вы мне будете говорить, а я буду записывать на листе ватмана.

***Правила:***

Не опаздывать.  
Не перебивать.  
Не оценивать.  
Возможность помолчать.  
«Здесь и сейчас».  
Больше контактов.  
Конфиденциальность.  
Активность.

### 3. Анкета «Готовность к ОГЭ, ЕГЭ».

**Цель**: предоставить возможность задуматься над своим образом жизни в период подготовки к ГИА, соблюдают ли режим, есть ли установка на успешную подготовку к экзаменам, ориентация в процедуре проведения. **Время**: 15 минут.

**Проведение анкетирования.**

### 4. Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»

**Цель**: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.  
**Время**: 15 минут.

***Как подготовиться психологически***  
— Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.   
— Если очень трудно 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:  
— 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!

### 5. Кинезиологические упражнения

**Цель**: стимуляция познавательных способностей.  
**Инструкция**: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.   
Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем 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.

### 6. Упражнение «Найди свою звезду»

**Цель**: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.  
**Время**: 20 минут  
**Инструкция**: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка).  
А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других — бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.   
Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?  
Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.  
А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо.   
И теперь звезды будут нам светить каждое тренинговое занятие, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. А на последнем занятии вы их заберете с собой, они вас поведут дорогой знаний и будут сопровождать на всех экзаменах и дальше по жизни. Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами.

### Подведение итогов занятия. Что полезного для себя открыли, что возьмёте на вооружение.

## ЗАНЯТИЕ 2

## Тема: «Поведение на экзамене»

**Материалы**: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, карандаш.

### 1. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

**Цель**: показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих.  
**Время**: 15 минут.  
**Инструкция**: Прочитайте высказывания и ответьте «да» или «нет».  
1. Мне кажется трудным подражать другим людям.  
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.  
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.  
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.  
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.  
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.  
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.  
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.  
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.  
10. Я всегда такой, каким кажусь.  
Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «да» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0–3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.  
4–6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.  
7–10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

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

**Цель**: познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.  
**Время**: 15 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 «Я хвалю себя за то, что...»

**Цель**: развитие эмпатии, повышение самооценки.  
**Время**: 10 минут.  
**Инструкция**: Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»  
**Анализ**:  
Трудно ли было хвалить себя?  
Какие чувства вы испытали при этом?

### 4. Дискуссия в малых группах

**Цель**: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.  
**Время**: 25 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.

### 5. Упражнение «Волшебный лес чудес»

**Цель**: развитие чувства эмпатии, доверия.  
**Время**: 20 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.

**Подведение итогов: Что сегодня получилось, а что нет.**

## ЗАНЯТИЕ 3

## Тема: «Способы снятия нервно-психического напряжения»

**Материалы**: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Солнышко».

### 1. Упражнение «Дорисуй и передай»

**Цель**: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.  
**Время**: 10 минут.  
**Инструкция**: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.   
Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?   
**Анализ**:  
Понравилось ли вам то, что получилось?  
Поделитесь своими чувствами, настроением.  
Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

### 2. 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 |  |  |

**Анализ**:  
Расскажите, какие черты вы хотели бы в себе изменить и почему?

### 3. Тест «Мое самочувствие»

**Цель**: дать возможность поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями.  
**Время**: 15 минут.  
**Инструкция**: Вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые приведены ниже. Постарайтесь быть максимально откровенными. Информация, которую вы получите по итогам тестирования, нужна прежде всего вам. Она поможет при участии в тренинговых упражнениях, даст возможность поразмышлять над собой, своими привычками и индивидуальными особенностями.  
Анализируя утверждения теста, используйте принцип «как правило», то есть если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да».   
**Вопросы теста:**  
1. У меня часто плохое настроение, я плачу.  
2. При встрече с человеком я избегаю смотреть ему прямо в глаза.  
3. Часто я выгляжу сердитым, подавленным.  
4. Большинство людей, которых я знаю или знал, разочаровали меня.  
5. Я почти не интересуюсь тем, что для многих является очень важным в жизни (спорт, работа, отношение окружающих).  
6. Последнее время я очень редко бываю веселым, практически не смеюсь.  
7. Я часто чувствую слабость, жалуюсь на жизнь своим близким и знакомым.  
8. В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.  
9. Я говорю, как правило, очень тихо, так что меня с трудом понимают собеседники.  
10. Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника, и просто пожимаю плечами.  
**Ключ к тесту**  
За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.  
1–2 балла. Несмотря на некоторые жизненные затруднения, вы видите жизнь в несколько розовом свете. Это не так уж плохо, но до определенного предела.  
3–6 баллов. Ваше отношение к жизни в целом в норме, но уже чувствуется определенная доля скепсиса, усталость. Не рано ли?  
7–10 баллов. Почти все, что с вами происходит, вы воспринимаете негативно. Неужели в вашей жизни совсем нет радостных мгновений?  
Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов. Но тем не менее есть смысл задуматься над полученной информацией. Тем более что впереди у вас целая серия тренинговых этюдов, упражнений, которые помогут вам лучше понять себя и измениться, если в этом есть необходимость.

### 4. 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.

### 5. 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.

### 6. Дискуссия в малых группах

**Цель**: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.  
**Время**: 25 минут.  
**Материал**: 4 листа ватмана, фломастеры.  
**Инструкция**: Разделитесь на 4 малые группы по принципу: море — озеро — река — ручей.  
Выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.   
Задание 1-й группе: составьте портрет человека, уверенного в себе, своих силах.  
Задание 2-й группе: какими способами улучшить свое самочувствие, поднять настроение?  
Задание 3-й группе: как снять напряжение, возникшее на экзамене?   
Задание 4-й группе: как справиться с волнением перед входом в класс, во время подготовки и при ответе на экзамене?  
А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

### 7. Упражнение «Ааааа и Иииии»

**Цель**: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм.  
**Время**: 10 минут.  
**Техника проведения:** участники группы стоят в кругу.

***Энергия из звука «Аааааа»***

**Инструкция**: Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.)

***Энергия из звука «Иииии»***

**Инструкция**: На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.)   
В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «Ааааа», «Иииии», «Ооооо» или «Ууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.  
**Анализ**:  
Расскажите о вашем состоянии.

### 8. 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?

### 9. Упражнение «Солнечная поляна»

**Цель**: снятие напряжения, создание теплой, дружеской обстановки, основанной на доверии и понимании окружающих.  
**Время**: 15 минут.  
**Материал**: лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава, солнце, цветная и белая бумага, ножницы, различные изобразительные средства.  
**Инструкция**: Посмотрите, как светло в нашей группе. Она наполнена солнечным светом, теплом наших сердец. Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где растет много цветов. Это и ромашки, и одуванчики, и васильки, и розы. И каждый на этой поляне найдет свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который представили в своем воображении. Вырежьте этот цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания группе и приклейте на нашу солнечную поляну.   
Посмотрите, какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойти к ней поближе, мы сможем прочитать пожелания и почувствовать аромат сказочных цветов.   
**Анализ**:  
Какие чувства у вас возникли после выполнения этого упражнения?  
Поделитесь своим настроением.

### 10. Притча (из предложенного набора).

**Подведение итогов:**Что вам дало сегодняшнее занятие?  
Что нового узнали?  
Что будете использовать в дальнейшей жизни?

## ЗАНЯТИЕ 4

## Тема: «Как бороться со стрессом»

**Материалы**: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Колобок».

### 1. Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках».

### 2. Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»

**Цель**: выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.  
**Время**: 10 минут.  
**Вопросы анкеты:**  
1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?  
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?  
3. Каковы, на твой взгляд, причины стресса?  
4. Знаешь ли ты признаки стресса?  
5. Как ты думаешь, на что влияет стресс?  
6. Как ты считаешь, какие продукты питания активизируют умственную деятельность?  
7. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?  
8. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?  
9. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?  
10. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала? Какие?  
11. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наилучшим?

### 3. «Стресс-тест»

**Цель**: выяснить, подвержен ли выпускник стрессу.  
**Время**: 15 минут.  
**Инструкция**: Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:  
— почти никогда (1 балл);  
— редко (2 балла);  
— часто (3 балла);  
— почти всегда (4 балла).  
1. Меня редко раздражают мелочи.  
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.  
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.  
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.  
5. Не переношу критики, выхожу из себя.  
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.  
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.  
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.  
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.  
10. Страдаю отсутствием аппетита.  
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.  
12. По утрам чувствую себя плохо.  
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.  
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.  
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.  
16. У меня бывают боли в спине и шее.  
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.  
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.  
19. Думаю, что я лучше многих.  
20. Я не соблюдаю диету.  
**Шкала оценки:**  
30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.  
31–45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.  
46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.  
61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

Психолог обрабатывает, анализирует результаты анкетирования и тестирования и разрабатывает рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к выпускным экзаменам.

### 4. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

**Цель**: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.  
**Время**: 15 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.

### 5. Дискуссия в малых группах

**Цель**: закрепление теоретического материала.  
**Время**: 25 минут.  
**Материал**: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.  
**Инструкция**: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом.  
Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.  
**Слова**: витамины, упражнения, релаксация, семья.   
А теперь образуйте 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.   
Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс — это...»  
Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?  
Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.  
Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?  
А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

### 6. Упражнение «Дождь в джунглях»

**Цель**: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.  
**Время**: 10 минут.  
**Инструкция**: Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.  
А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру.   
**Анализ**:  
Как вы себя чувствуете после такого массажа?  
Приятно или нет было выполнять те или иные действия?  
Поделитесь своими ощущениями и настроением.

### 7. Упражнение «Солнышко»

**Цель**: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.   
**Время**: 15 минут.  
**Материал**:, цветная бумага, ножницы, фломастеры.  
**Инструкция**: А теперь каждый из вас возьмет цветную бумагу, вырежет солнышко и напишет на нем пожелания. Обменяйтесь солнышками.  
Солнышко дарит тепло, радость, хорошее настроение! Пусть такое состояние сохранятся у вас.

### 8. Упражнение «Волшебный клубочек».

**Цель**: поддержка окружающих.  
**Время**: 10 минут.  
**Материал**: клубочек с нитками.  
**Инструкция**: Сядьте удобнее, образуя большой круг, каждый по очереди кидают клубочек с пожеланием. Образуется паутинка, которая связывает всех участников. Так и ситуация ГИА, связывает всех, очень важно поддерживать друг друга, помогать, дарить положительные эмоции.

**Подведение итогов:**Помогло занятие сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать?  
Ваши впечатления от сегодняшнего занятия..

## ЗАНЯТИЕ 5

## Тема: «Эмоции и поведение»

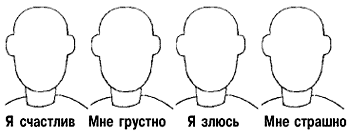
**Материалы**: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, карточки с различными эмоциями, свеча.

### 1. Упражнение «Повтори за мной»

**Цель**: отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь».  
**Время**: 10 минут.  
**Инструкция**: Сядем полукругом. Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе, называть свое имя и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять имя и каждое предложенное приветствие.  
**Анализ**:  
Как вы себя чувствуете?   
Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?

### 2. Упражнение «Мои лица»

**Цель**: помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими.  
**Время**: 10 минут.  
**Материалы**: бланк с рисунками и фломастеры.  
**Инструкция**: Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось.  
**Анализ**:   
Когда у тебя бывает такое лицо?  
Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно?   
Как бы ты выразил свои переживания?  
Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?



### 3. Упражнение «Миллион алых роз»

**Цель**: создание в группе обстановки взаимной любви, а также дружеских отношений.  
**Время**: 10 минут.  
**Материал**: магнитофон с музыкальным сопровождением (спокойная музыка).   
**Инструкция**: Сейчас разделитесь, пожалуйста, на пары по предпочтению. Встаньте друг напротив друга, закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Вытяните руки вперед и представьте, что они покрыты чудесными цветами. У каждого из вас будут свои цветы. Это могут быть розы, ромашки, астры, пионы, полевые цветы. Вы чувствуете их аромат и видите, как прозрачные капельки росы переливаются на их волшебных лепестках.  
Я хочу, чтобы вы показали сейчас друг другу, как за время наших занятий сильно привязались друг к другу. Для этого вы сейчас «осыплете» друг друга цветами любви, нежности, добра, ласки...   
Но сначала приготовьте свои ладони: потрите их друг о друга. Почувствуйте, как они становятся все теплее и теплее. Пока вы трете ладони, подумайте о том, как много любви, добра в вашем сердце (15 секунд).  
Теперь вытяните ладони вперед и дайте им немного отдохнуть. Почувствуйте, какие они... Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Теперь пошлите из своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и наполнит их (5 секунд).  
Ощутите эту любовь в своих ладонях (5 секунд). Почувствуйте, как ладони покрываются цветами любви, добра, нежности (5 секунд).  
А теперь откройте глаза. Выберите, кто начнет первым осыпать цветами в паре. Делайте это под музыку.  
Положите руки сверху на голову вашего партнера. Если вы действительно «осыпаете» его цветами и дарите любовь, пошлите ему ласковые и нежные мысли. Представьте себе, что вы полностью покрываете его цветами любви и добра. Начните с головы и постепенно спускайтесь ниже. Осыпайте цветами уши, потом щеки, затылок... Через плечи опускайтесь по рукам к ладоням... Наконец, от бедер по ногам переходите к коленям и ступням... (30–60 секунд).  
Теперь поменяйтесь ролями. (Инструкция повторяется заново.)  
Легкими движениями рук также скользите сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам. Таким образом вы как бы растапливаете льдинки недоверия, непонимания. Скажите другу, какие цветы вы для него выбрали.  
Теперь у вас есть несколько минут, чтобы обсудить друг с другом ваши ощущения.   
**Анализ**:   
Что вы чувствовали, когда вас осыпали цветами?   
Что вы чувствовали, когда осыпали цветами своего партнера?  
Видели ли вы те цветы, которыми осыпал вас партнер?  
Испытывали ли вы какие-нибудь ощущения в ладонях, когда осыпали цветами своего партнера?  
Какие нежные и ласковые мысли вы посылали своему партнеру?

### 4. Тест эмоций

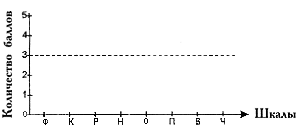
**Цель**: выявить предрасположенность к различным типам негативного поведения.  
**Время**: 15 минут.  
**Инструкция**: Оцени, насколько характерны для тебя следующие реакции. На бланке для ответов обведи номера тех вопросов, на которые ты отвечаешь «да». Отметь количество обведенных номеров (баллов) по каждому виду эмоциональных реакций и построй график.  
**Вопросы теста:**  
1. Если я разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.  
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что могу бросить какой-то предмет.  
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.  
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.  
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.  
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.  
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.  
8. Если я кого-то обманываю, то мне становится стыдно.  
9. Мне кажется, что я могу ударить человека.  
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.  
11. Иногда люди раздражают меня просто фактом своего присутствия.  
12. Если мне не нравится какое-то правило, то хочется его нарушить.  
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.  
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.  
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.  
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.  
17. Я знаю людей, которые могут довести меня до того, что захочется драться.  
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.  
19. Иногда я могу взорваться, как пороховая бочка.  
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.  
21. Есть люди, к которым я испытываю ненависть.  
22. Довольно много людей мне завидует.  
23. Если я злюсь, я могу выругаться.  
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.  
25. Если меня кто-то обидит, я могу дать сдачи.  
26. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.  
27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.  
28. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.  
29. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.  
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.  
31. Если кто-то раздражает меня, я могу сказать все, что о нем думаю.  
32. Меня угнетает, что я мало помогаю своим родителям.  
33. Если кто-то первый ударит меня, я ему отвечу тем же.  
34. В споре я часто повышаю голос.  
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.  
36. Того, кто корчит из себя начальника, я стараюсь поставить на место.  
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.  
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.  
39. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.  
40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

### Шкалы

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

***БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ***

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



Построенный график показывает, какие проявления агрессии характерны именно для тебя.  
Точка, расположенная на графике выше пунктирной линии, говорит о выраженности данной формы поведения.  
***Физическая агрессия*** — склонность к самому примитивному виду агрессии. Тебе свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, образ жизни и личностные особенности мешают тебе искать более эффективные методы взаимодействия. Рискуешь нарваться на ответную агрессию.  
***Косвенная агрессия*** — конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалей мебель и посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.  
***Раздражительность*** — плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется — см. «физическая и косвенная агрессия».  
***Негативизм*** — реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице «Выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».  
***Обидчивость*** — готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унизить тебя. Здорово отравляет жизнь.  
***Подозрительность*** — готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против тебя. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.  
***Вербальная агрессия*** — за словом в карман ты не полезешь. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительными, чем последствия драки.  
***Чувство вины*** — поздравляю, ты никого не ударил, ничего не разбил, ни на кого не наорал. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто в чем-то виноват? Если ты чувствуешь себя в ответе за свои эмоции, значит, умеешь ими управлять. Что же с этим делать? Как минимум знать — чтобы понимать, что этим качеством природа наделила тебя более щедро, чем следовало бы. Максимум — вспомнить, кто в доме хозяин — ты или твои эмоции?  
Процесс укрощения эмоций можно сравнить с укрощением диких лошадей. Их нельзя объезжать, предоставляя им полную свободу или, наоборот, постоянно пользуясь кнутом. Обе крайности неизбежно приведут к неудаче. С одной стороны, нельзя раз и навсегда сказать себе, что все попытки приручить дикую лошадь ни к чему не приведут. С другой — мы должны признать, что лошадь дикая, и проявлять терпение при ее приручении. Но, вероятно, самое главное состоит в том, что она должна признать в нас своего укротителя.

### 5. Упражнение «Мои эмоции»

**Цель**: активизация артистических способностей, достижение состояния раскованности и свободы, выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации.  
**Время**: 10 минут.  
**Материал**: карточки с различными эмоциями, на которых отмечены эмоции и части тела человека. На карточках могут быть следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Чванство. Правая рука», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови».  
**Инструкция**: Я сейчас вам раздам карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека. Вам нужно будет внимательно посмотреть на них и изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы — отгадать, какую эмоцию хотел изобразить выступающий.  
**Анализ**:   
Что значат для вас эмоции?   
Какую роль они играют в жизни человека?  
В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть.

### 6. 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.

### 7. Упражнение «Испорченный телефон»

**Цель**: развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъем настроения.  
**Время**: 10 минут.  
**Инструкция**: Вам необходимо разделиться на 2 подгруппы по принципу: небо — земля. Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. После этого он трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем смотрим, что было сначала и что получилось. Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.  
**Анализ**:  
Поделитесь своим настроением.  
Трудно ли было придумывать и повторять движения?  
В чем смысл игры?

### 8. Дискуссия в малых группах

**Цель**: закрепление теоретического материала.  
**Время**: 25 минут.  
**Материал**: 4 листа ватмана, фломастеры.  
**Инструкция**: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. Я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет название эмоции. Задача: найти своих, то есть тех людей, которым было сказано это же слово. Найти тихо, любым невербальным способом.  
Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.  
**Слова**: удивление, страх, удовольствие, радость.   
А теперь образуйте 4 малые группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.   
Задание 1-й группе: как побороть страх?  
Задание 2-й группе: положительные и отрицательные способы реагирования на неудачу.  
Задание 3-й группе: закончите предложения: «Везет, когда...» и «Не везет, когда...»  
Задание 4-й группе: как справиться со своими эмоциями.   
А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

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

**Цель**: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу.  
**Время**: 15 минут.   
**Материалы**: бланки с табличками для каждого участника   
**Инструкция**: Садитесь в круг. У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте проделаем подобную работу.  
Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.  
**Подготовка**: Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках.

***БЛАНК ПАМЯТКИ «Мои лучшие качества»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мои лучшие черты** | **Мои способности и таланты** | **Мои достижения** |
|  |  |  |

**Инструкция**: «Мои лучшие черты» — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.  
«Мои способности и таланты» — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.  
«Мои достижения» — в этой графе записываются достижения в любой области.  
**Анализ упражнения:**  
Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?  
Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

### 10. Упражнение «Декларация моей самоценности»

**Цель**: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.  
**Время**: 15 минут.  
**Инструкция**: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самоценности». 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?

### 11. Упражнение «До встречи на экзаменах!»

**Цель**: услышать мнение участников о тренинговом занятии.  
**Время**: 5 минут.  
**Материал**: горящая свеча.  
**Инструкция**: У меня в руках горящая свеча. И я хочу, чтобы в ваших руках все всегда горело, спорилось и получалось так, как надо.   
У кого в руках окажется горящая свеча, должен рассказать о своих открытиях и достижениях, которые он сделал в ходе тренинга.   
**Анализ**:   
Что принес вам этот день?  
Что вы узнали нового?  
Какие выводы вы для себя сделали?

### 12. Притча «Свеча».

**Цель**: возможность расслабиться, набраться оптимизма, уверенности в достижении цели.  
**Время**: 5 минут.  
**Инструкция**: Вот и пришла пора расставаться! Но у нас остались наши звездочки, которые светили нам весь тренинг. Эти звезды были с нами целый месяц. Посмотрите, как они ярко горят. Если звезды зажигают, значит, это кому-нибудь нужно! Они наполнены нашей энергией, добротой, оптимизмом, верой в завтрашний день, победами и достижениями.   
Теперь каждый из вас пусть возьмет свою звезду, которая будет ему светить и направлять по дороге мудрости, знаний, удач, счастья, любви. И если станет очень трудно, вспомните о нашем тренинге, о наших звездах, они вам подскажут верный путь и помогут решить ваши проблемы.

1. **Психологические упражнения.**

***«На снятие напряжения в 12 точках».***

Приводит к снятию напряжения во всех основных точках тела. Этим упражнением рекомендуется заниматься несколько раз в день.

Начните с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а потом переключите его на предмет, расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая около глазные мышцы, а потом расслабьтесь.

После этого займитесь челюстью и широко зевните несколько раз. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите. Расслабьте запястья и поводите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.

Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вздоха. Затем прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону.

Напрягите и расслабьте ягодицы, бедра, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза.

Если вам трудно двигаться всем телом, вы можете попробовать умеренно напрягать и расслаблять каждую часть тела по отдельности.

Вы сейчас освободились практически от половины напряжения в 12 основных точках тела. Вы также избавились от раздражения.

Таким образом, вы достигли двойного эффекта!!!

***«Энергетический зонтик».***

Руки поднять вверх, соединить ладони, положив правую на левую.

Медленно опуская остановить на уровне глаз, не разъединяя приблизить к глазам. Руки разъединить, опустить вниз.

Руки поднять вверх, соединить ладони, положив правую на левую.

Медленно опуская остановить на уровне области сердца, не разъединяя приблизить к области сердца. Руки разъединить, опустить вниз.

Руки поднять вверх, соединить ладони, положив правую на левую.

Медленно опуская остановить на уровне области солнечного сплетения, не разъединяя приблизить к области солнечного сплетения. Руки разъединить, опустить вниз.

Руки поднять вверх, соединить ладони, положив правую на левую. Подержав 5 секунд над головой разъединить, медленно опустить в стороны.

***«Скоординируйте работу полушарий мозга».***

Эта простая практика позволяет оживить уставшее от монотонной работы одно полушарие и подключить к нему неработающее. Для этого вам потребуется бумага формата А4, на которой вы горизонтально, по линейке, маркером рисуете две линии крест-накрест, как положенная на бок буква Х. Повесьте этот листок на уровне глаз, так чтобы вам удобно было на него смотреть. Потом можно не снимать, пусть висит и напоминает о необходимости позаботиться, о себе.

Смотря на этот листок, спокойно и глубоко дыша, вы делаете всего два простых упражнения, известных еще с уроков физкультуры:

- касаетесь левым локтем правого колена, потом правым локтем левого колена, желательно, чтобы при этом спина была прямая. Таких перекрестных движений надо сделать по шесть, всего 12. Можно делать и считать:

- касаетесь левым локтем левого колена, потом правым локтем правого колена, желательно, чтобы при этом спина была прямая. Таких параллельных движений надо сделать также по шесть.

- Снова 12 перекрестных движений;

- Еще 12 параллельных движений;

- и последние 12 перекрестных движений.

Всего упражнений 5раз.

Все это займет у вас не более 1,5 минут, а эффект вы сразу почувствуете в заметно посвежевшей голове.

***«Экзамен и здоровье» (А.В. Микляева, П.В. Румянцева)***

Для выполнения этого упражнения тебе понадобятся белый лист бумаги А4 и простой карандаш, цветные карандаши. На одной из сторон листа необходимо нарисовать контурный рисунок человека. Задание: цветными карандашами вам предстоит отметить на рисунке «зоны экзаменационного риска» для здоровья (например, голова(мозг), «глаза» и т.д.). А теперь попробуем ответить на вопрос «Как помочь заштрихованным частям организма в период подготовки и сдачи экзамена?» Результат фиксируем на листе.

Подумайте и ответьте на вопрос «Где мое волнение живет?», отметь это на контуре человека. Как обычно ты справляешься с волнением и/или тревогой? Зафиксируй это на листе.

***«Лесенка».***

Для выполнения этого упражнения тебе понадобятся белый лист бумаги А4 и простой карандаш. Подумай и напиши 5-10 ответов на вопрос «Что меня беспокоит и заставляет волноваться перед экзаменом?» (Например, «Большой объем материала по предмету», «Экзаменационная оценка», «Ситуация экзамена: ответ на вопросы билета перед преподавателем», «Боюсь все забыть и перепутать» и т.д)

На обратной стороне листа нарисуйте лесенку, состоящую из 5-10 ступенек (сколько ответов - столько и ступенек). Расположите на ступенях свои ответы по силе переживаемого вами в связи с ними волнения (тревоги).

А теперь предлагаю попробовать подниматься по воображаемым ступенькам и учиться справляться с волнением. Для этого закройте глаза, визуально представьте ситуацию и попытайтесь расслабиться. Интересно кто сумеет добраться до самой верхней ступеньки, и справиться с волнением?

***«Воздушная медитация»***

Это простое медитативное упражнение поможет Вам восстановить спокойное дыхание.

Его можно порекомендовать как профилактическое в любых эмоционально сложных ситуациях. Оно вообще способствует восстановлению полного контроля над голосом.

1. Удобно устройтесь в кресле и закройте глаза. Кругом не должно быть посторонних звуков. Медленно выдыхайте воздух через рот. Представьте себе, что ваши мысли – это мыльные пузыри, которые стайками покидают Вас при каждом выдохе. Ветерком их относит прочь, и Вы ощущаете успокоение и расслабление.

2. А теперь начинаем дышать носом. Не спеша, делаем глубокий вдох и выдох. Сосредоточьте свое внимание на этом процессе. Постарайтесь увидеть внутренним взором воздух, послушно входящий и выходящий из ваших легких.

3. Теперь полностью сосредоточьтесь на выдохе. Он должен быть длинным и плавным. О вдохе вообще думать не надо.

4. Возможно, Вы вскоре почувствуете, что внимание начинает рассеиваться. Соберите его снова на струе воздуха, проходящей через нос. Переживайте процесс дыхания как можно ярче всем своим существом.

Продолжайте до тех пор, пока вам не надоест. Повторяйте это упражнение каждый день, и вскоре Вы вернетесь к естественному дыханию.

1. **Памятки.**

***«Условия для подготовки»***

* Как психологически подготовиться к экзаменам:для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверх целей. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями — начни с самого легкого!
* Составь план подготовки. После пробных мониторингов ты наверняка в курсе, что вызывает у тебя наибольшие сложности — на это и стоит обратить наибольшее внимание.
* Для заучивания правил и формул не пренебрегай написанием шпаргалок. Главное, в день экзамена не забудь обязательно оставить их дома, чтобы не создавать себе лишних проблем;-)
* Грамотно чередуй умственную работу с физическими нагрузками. Физические упражнения, даже самые простейшие, помогут переключиться и «сожгут» лишний адреналин.
* Следи за питанием. Бутерброды и газированные напитки утолят голод, но не помогут в учебе. А энергетики могут и вовсе вызвать переутомление и серьезные проблемы со здоровьем. Зато такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. И не забывай про витамины.
* 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.

Итак, выполни два упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево — вправо (15 сек.);

- нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию.

-попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом — на листе бумаги перед собой (20 сек.).

* И еще не забудь, что перед экзаменом не следует слишком много есть.
* Как нужно выглядеть на экзамене: одежда должна соответствовать экзаменационной ситуации – деловой стиль, и конечно должна создавать внутреннюю комфортность. Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!
* В ночь накануне экзамена — никакой подготовки, только крепкий здоровый сон!
* Чаще представляй себе будущее «после экзамена», само собой , успешно сданного!

***«Как вести себя на экзамене»***

* Будь внимателен и скрупулезен! То, что говорят операторы на экзамене, старайся делать четко и точно. От того, насколько правильно ты выполнил инструкцию по заполнению личной информации или записи ответа в задаче зависит многое.
* Помни, что времени впереди много, но и сделать нужно многое. В аудитории должны быть часы — рассчитывай время.
* Начинай с лёгкого. А для этого нужно для начала внимательно просмотреть все задания целиком и начать делать те, с которыми все понятно.
* Не бойся пропускать. Не сиди долго над одним заданием, если впереди часть работы еще не выполнена.
* Не забывай проверять — оставь на проверку не меньше 20-30 минут. Будет очень обидно, если ошибку допустишь при простом .
* Не огорчайся и не паникуй, если какое-то задание оказалось тебе не по силам. Твоя задача — правильно и аккуратно сделать все остальное.
* Если ты вдруг почувствуешь себя плохо, не бойся обращаться за помощью.

***«Как развить уверенность в себе».***

Вы когда-нибудь задавали себе вопросы: "Кто я? Что я делаю? Чего я заслуживаю?" Те, кто могут ответить на эти вопросы - довольно уверенно стоят на ногах. Те, кто не может - испытывают недостаток в одном из самых важных качеств - уверенности.

*Что такое уверенность в себе?*

Уверенность, чувство собственного достоинства, самооценка, гордость - все эти слова означают приблизительно одно и то же - понимание себя и способность реально себя оценивать.

Уверенность означает принятие каждого момента таким, какой он есть, с его как хорошими, так и плохими сторонами. Она придает нам силу. Уверенность в том, что вы сможете добиться поставленных целей - залог того, что вы получите удовлетворение от вашей жизни.

*Нехватка уверенности в себе - порочный круг*

Нехватка уверенности в себе может создать много проблем, потому что:

когда вы сомневаетесь в своих способностях, вы стараетесь избегать всего, что кажется вам слишком трудным. Причина в вашем несоответствии и некомпетентности, которые вы сами себе приписываете ("У меня ничего не получится!"). Вы легко сдаетесь и не доверяете сами себе.

Вы не считаете, что достойны восхищения и часто заставляете других игнорировать ваши способности и недооценивать вас.

Вы сомневаетесь в себе, и поэтому постоянно ищете одобрения и поддержки у своих друзей и близких. Это может стать навязчивым. Некоторые сомневаются в полученном одобрении, тем самым ухудшая отношения.

Люди, отрицающие свои способности и предпочитающие оставаться в тени, почти никогда не добиваются успеха. Они лишены возможности почувствовать признание, удовлетворение и восхищение. Неуверенность - это порочный круг, который в итоге может привести к серьезным психологическим проблемам.

Признание - один из ключевых "витаминов" души. Отсутствие его заставляет нас страдать. Ученые считают, что чувство собственного достоинства сильно влияет на наше психическое здоровье.

Уверенность бесценна

Можно иметь очень хрупкое чувство самоуверенности, и жить с ним счастливо. Неважно сколько в нас уверенности, важно ее стабильное наличие в таких областях нашей жизни, как:

* Наша внешность и наша фигура.
* Наш профессиональный рост.
* Наши отношения.
* Наши таланты.

Вы должны сами чувствовать, что вы движетесь и растете. Не сравнивайте, насколько вы лучше или хуже других. Избегайте превращения чувства неполноценности в навязчивую идею. Найдя свои слабости, не вините себя в них, а постепенно улучшайтесь. Не забывайте о своих козырях (они есть у всех).

*Упражнения для развития уверенности*

Путь к завоеванию чувства собственного достоинства и здоровой уверенности тернист. Нельзя в один прекрасный день проснуться и стать уверенным. Есть целый ряд маленьких ежедневных упражнений, которые могли бы вам в этом помочь.

*При столкновении с неудачами*

Сохраняйте четкую позицию, сталкиваясь с проблемами и неудачами. Не воспринимайте их как несправедливость или как свидетельство о том, насколько вы неспособны. Неудачи естественны, нет человека, которому удалось бы их избежать.

Помните, что вы имеете дело с реальной проблемой, а не с невезением. Вы не должны испытывать чувство вины.

Ищите решение проблемы. Возьмите на рассмотрение вопрос: "Как я могу решить эту проблему?", а не "Кто виноват?"

Не раздувайте проблемы. Попытайтесь их решить вместо того, чтобы чувствовать себя разочарованными и отчаянными.

Не все “в ваших руках!”

Когда вы чувствуете, что теряете контроль над ситуацией, напомните себе о причинах, чтобы продолжать верить. Жизнь непредсказуема. Часто желаемое оказывается намного ближе, чем мы предполагаем. Вспомните день, когда вы думали, что опоздаете на поезд, но в итоге этого не произошло. Или когда вы думали, что не сможете достигнуть цели, но все-равно сделали это. Держите такие моменты вашей жизни в памяти, вспомните о них, когда готовы будете отчаяться. Расслабьтесь и возьмите ситуацию в свои руки.

Верьте в свои собственные силы, но не забывайте, что вы не можете контролировать все. Есть вещи, которыми вы не можете управлять. Это и делает жизнь более интересной.

Спрашивайте и слушайте

Когда у вас возникают сомнения в себе (после выступления, спора или вынесения важного решения) спросите мнение других людей. Что они думают? Понравилось ли им? Какие положительные моменты и промахи они могут выделить? Что бы они сделали иначе? Проанализируйте ответы. Постарайтесь не начинать сразу же оправдываться. Дослушайте и подумайте немного об услышанном.

Мнение окружающих необходимо, чтобы лучше понять себя. Вы не должны узнавать его только тогда, когда заранее уверены в том, что оно будет положительным. Пусть иногда вам не нравится то, что вы слышите, критика полезна.

*Воспитайте в себе уверенность*

Множество людей считают, что у них нет никакой уверенности, это заставляет их чувствовать себя несчастными и подавленными. Это неправильно. Уверенность есть у каждого человека. Иногда ее проявления могут быть незаметны даже нам самим. Мы сами не верим в то, что она есть, и не хотим замечать ее. Многое из того, что вы выполняете каждый день, требует большой уверенности в себе. Обратите внимание на эти моменты, и вы сможете воспитать в себе чувство собственного достоинства.

*Не вините себя*

Каждый раз, когда вы делаете ошибку, или начинаете сомневаться - не вздумайте разочаровываться и ни в чем себя не вините. Проявите к себе такое же милосердие, какое проявили бы к хорошему другу, попросившему у вас помощи. Разве вы не поддержали бы его? Признайтесь себе, что вам тяжело и что вы только учитесь.

Для того, чтобы поверить в себя, вам предстоит совершить долгий путь. Возможно, вы будете много раз сбиваться с него, главное - не сдавайтесь и идите дальше!!!

1. **Психологические притчи.**

Используются как средство психологической помощи. Метафорический рассказ, способен решить сразу несколько задач: вывести выпускника за рамки его проблемы, помочь взглянуть на нее со стороны, в процессе рефлексии актуализируются внутренние, скрытые ресурсы.

*«Выход из затруднений»*

Однажды ослик упал в глубокий колодец и стал громко-прегромко кричать, призывая своего хозяина себе на помощь. Но когда прибежал хозяин он увидел печальную картину и развел руками — вытащить ослика из колодца было нереально.

Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей — все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину — каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот…

… Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Каждая проблема — это камень, который жизнь кидает в вас, но ступая по этим камням, вы можете перейти бурный поток.

В жизни нельзя никогда сдаваться и бороться нужно до конца. Даже несмотря на то , что шансов на благополучный исход , кажется ноль.

Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти — простите всех, на кого вы были обижены

2. Освободите свое сердце от волнений —большинство из них бесполезны.

3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.

4. Отдавайте больше.

5. Ожидайте меньше.

*«Жемчужная раковина»*

Один из принципов жизни — принцип жемчужной раковины.

Когда в раковину попадает песчинка, то она начинает раздражать и ранить нежное тело моллюска. Моллюск обволакивает её своим телом, и в результате песчинка становится жемчужиной.

Когда в жизни случаются неприятности, рассматривайте их как песчинку, попавшую внутрь вашего существования… И постарайтесь создать из испытания жемчужину.

«Я не могу» нужно исключать из своих мыслей. Сумел один, смогут и другие. Не смог никто, значит будешь первым.

Закончив день, забудьте о нём. Все, что вы могли — вы сделали.

*«О надежде».*

А Вы умеете надеяться и верить в свой успех?

Четыре свечи спокойно горели и потихоньку таяли. Было так тихо, что слышалось как они разговаривают:

Первая сказала: – Я СПОКОЙСТВИЕ, к сожалению, люди не умеют меня сохранить, думаю, мне не остается ничего другого, как погаснуть! И огонек этой свечи погас.

Вторая сказала: - Я ВЕРА, к сожалению, я никому не нужна. Люди не хотят ничего слушать обо мне, поэтому нет смысла мне гореть дальше, едва она произнесла это, подул легкий ветерок и загасил свечу.

Третья свеча произнесла: – Я ЛЮБОВЬ, у меня нет больше сил гореть дальше, люди не ценят меня и не понимают, они ненавидят тех, которые их любят больше всего – своих близких. И эта свеча угасла.

Вдруг в комнату зашел ребенок и увидел 3 потухшие свечки. Испугавшись он закричал: – ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ! ВЫ ДОЛЖНЫ ГОРЕТЬ – Я БОЮСЬ ТЕМНОТЫ! Произнеся это, он заплакал.

Четвертая свеча сказала: – НЕ БОЙСЯ И НЕ ПЛАЧЬ! ПОКА Я ГОРЮ, ВСЕГДА МОЖНО ЗАЖЕЧЬ И ДРУГИЕ ТРИ СВЕЧИ: Я – НАДЕЖДА!

А Вы умеете надеяться и верить в свой успех?

*«А Вы верите в себя и в свои силы?»*

Жили-были маленькие лягушата, которые организовали соревнования по бегу. Их цель была забраться на вершину башни. Собралось много зрителей, которые хотели посмотреть на эти соревнования и посмеяться над их участниками. Соревнования начались… Правда то, что никто из зрителей не верил, что лягушата смогут забраться на вершину башни.

Слышны были такие реплики: «Это слишком сложно. Они НИКОГДА не заберутся на вершину. Нет шансов! Башня слишком высокая». Маленькие лягушата начали падать. Один за другим… За исключением тех, у которых открылось второе дыхание, они прыгали всё выше и выше. Толпа всё равно кричала «Слишком тяжело!!! Ни один не сможет это сделать!» Ещё больше лягушат устали и упали. Только ОДИН поднимался всё выше и выше. Тот единственный не поддался! Он один, который, приложив все усилия, забрался на вершину! ТОГДА все лягушата захотели узнать, как ему это удалось? Один участник спросил, как же этому лягушонку, который добрался до вершины, удалось найти в себе силы? ОКАЗЫВАЕТСЯ – Победитель был ГЛУХОЙ!!!

Никогда не слушайте людей, которые пытаются передать свой пессимизм и негативное настроение, они отнимают у вас ваши самые заветные мечты и желания!

А Вы верите в себя и в свои силы?

*«Мудрость жизни»*

Поучительно!

Как-то один мудрец, стоя перед своими учениками, сделал следующее. Он взял большой стеклянный сосуд и наполнил его до краев большими камнями. Проделав это он спросил учеников, полон ли сосуд. Все подтвердили что полон.

Тогда мудрец взял коробку с мелкими камушками, высыпал ее в сосуд и несколько раз легонько встряхнул его. Камушки раскатились в промежутки между большими камнями и заполнили их. После этого он снова спросил учеников полон ли сосуд теперь. Они снова подтвердили – факт, полон.

И наконец мудрец взял со стола коробку с песком и высыпал его в сосуд. Песок конечно же заполнил последние промежутки в сосуде.

«Теперь» – обратился мудрец к ученикам,- » я хотел бы, чтобы вы смогли распознать в этом сосуде свою жизнь! Крупные камни олицетворяют важные вещи в жизни: ваша семья, ваш любимый человек, ваше здоровье, ваши дети – те вещи, которые, даже не будь всего остального, все еще смогут наполнить вашу жизнь. Мелкие камушки представляют менее важные вещи, такие, как, например, ваша работа, ваша квартира, ваш дом или ваша машина. Песок символизирует жизненные мелочи, повседневную суету. Если же вы наполните ваш сосуд вначале песком, то уже не останется места для более крупных камней.

*«Наслаждайтесь своим кофе!!!»*

Поучительно!

Группа выпускников, успешных, сделавших замечательную карьеру, пришли в гости к своему старому профессору. Конечно же, вскоре разговор зашел о работе — выпускники жаловались на многочисленные трудности и жизненные проблемы. Предложив гостям кофе и получив согласие, профессор пошел на кухню и вернулся с кофейником и подносом, уставленным самыми разными чашками — и простыми, и дорогими, и изысканными: пластиковыми, стеклянными, фарфоровыми, хрустальными…

Когда выпускники разобрали чашки, профессор сказалa:

— Заметили ли вы, что все дорогие чашки разобраны? Никто не выбрал чашку простую и дешевую. Желание иметь только лучшее и есть источник ваших проблем. Поймите, что чашка сама по себе не делает кофе вкуснее, а иногда даже скрывает то, что мы пьем. То, что вы действительно хотели, — кофе, а не чашка. Но вы сознательно выбрали дорогие чашки, а затем разглядывали, кому какая досталась. А теперь подумайте: жизнь — это кофе. А работа, деньги, положение в обществе — только чашки. Это всего лишь инструменты для хранения Жизни. То, какую чашку мы имеем, не определяет и не меняет качества нашей Жизни. Иногда, концентрируясь только на чашке, мы забываем насладиться вкусом самого кофе. Наслаждайтесь своим кофе!!!

*«Мудрость учителя»*

Однажды к Учителю пришел юноша и попросил разрешения заниматься у него.

— Зачем тебе это? — спросил Мастер.

— Хочу стать сильным и непобедимым.

— Тогда стань им! Будь добр со всеми, вежлив и внимателен. Доброта и вежливость даруют тебе уважение других. Твой дух станет чистым и добрым, а значит, сильным. Внимательность поможет тебе замечать тончайшие изменения. Ты получишь возможность найти правильный путь, чтобы избежать конфликта, а значит, выиграть поединок, не вступая в него. Если же ты научишься предотвращать конфликты, то станешь непобедимым.

— Почему?

— Потому что тебе не с кем будет сражаться.

Юноша ушел, но через несколько лет вернулся к Учителю.

— Что тебе нужно? – спросил старый Мастер.

— Я пришел поинтересоваться вашим здоровьем и узнать, не нуждаетесь ли вы в помощи…

И тогда Учитель взял его в ученики.

А Вы чему и у кого готовы учиться?

*«О бабочке»*

Давным-давно в старом городе жил Мудрец. У него было очень много учеников, и как то раз один из них, самый способный и талантливый, подумал: «Существует ли вопрос на белом свете, на который Мудрец не мог бы дать ответа?» Ученик пошел  в цветущий сад и поймал там очень красивую бабочку. Он спрятал ее в ладонях. Бабочка пыталась вырваться на свободу, цеплялась лапками за его ладони и щекотала его.  Ученик, улыбаясь, подошел к Мудрецу и спросил: «Мудрец! У меня в руках бабочка. Скажи: она живая или мертвая?»

Ученик цепко держал бабочку в ладонях и готов был их сжать в любое мгновение ради своей правоты.

Мудрец, даже не глядя в сторону ученика ответил: «Все в твоих руках».

**6. Упражнения для снятия мышечного напряжения**

**Релаксационные упражнения по снятию**

**эмоционального стресса.**

**Релаксация (лат.)** – расслабление или резкое снижение тонуса скелетной мускулатуры. Следует четко уяснить, что, освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслабляться по собственной воле, по своему желанию.   
**Целью упражнений** является полное расслабление мышц. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику.

Вот некоторые примеры релаксационных упражнений.

1. Посидите спокойно примерно 2 минуты, глаза закрыты. Попытайтесь представить помещение, в котором находитесь. Сначала попробуйте мысленно обойти всю комнату (вдоль стен), а затем проделайте путь по всему периметру тела - от головы до пяток и обратно.

2. Внимательно следите за своим дыханием, пассивно сознавая, что дышите через нос, Мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух несколько холоднее выдыхаемого. Сосредоточьтесь на своем дыхании в течение 1-2 минут. Постарайтесь не думать ни о чем другом

3.Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь почувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Наслаждайтесь этим приятным ощущением. Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела - с попеременным напряжением и расслаблением.

4. Упражнение для мышц ног. Напрягите сразу все мышцы ног - от пяток до бедер. В течение нескольких секунд фиксируйте напряженное состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. Повторите 3 раза. Затем посидите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног. Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. То же самое относится и к мыслям, однако, не пытайтесь их побороть, их нужно только регистрировать. В заключение мысленно "пробегитесь" по всем мышцам тела - не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным. Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого долго лежите на спине - спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек.

Вы вновь обрели веру в свои силы, способны преодолеть стрессовую ситуацию - и возникает ощущение внутреннего спокойствия. После выполнения этих упражнений вы должны почувствовать себя отдохнувшим, полным сил и энергии.   
Теперь откройте глаза, затем зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь после приятного пробуждения. Затем так же медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Концентрация

Неумение сосредоточиться - фактор, тесно связанный со стрессом. В таком случае концентрационные упражнения просто незаменимы.

Итак, обозначим примерный порядок выполнения концентрационных упражнений.

1. Сядьте, как можно удобнее, чтобы вы могли находиться неподвижно в течение определенного времени.   
2. Руки свободно положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы - никакой визуальной информации).   
3. Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.   
4. А теперь два варианта концентрационных упражнений:   
а) концентрация на счете.   
Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала.   
б) концентрация на слове.   
Выберете какое-нибудь короткое слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Именно такая концентрация приводит к желаемому побочному результату - релаксации всей мозговой деятельности.   
5. Закончив упражнение, проведите ладонями по векам, неспеша откройте глаза и потянитесь. Еще несколько мгновений спокойно посидите. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.

Ауторегуляция дыхания

Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения - как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.

Противострессовые дыхательные упражнения можно выполнять в любом положении. Соблюдая следующие условия:

1. Позвоночник должен находиться в строго вертикальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота.   
2. Очень важно также правильное положение головы: она должна сидеть на шее прямо и свободно. Расслабленная, прямо сидящая голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела.   
Если все в порядке и мышцы расслаблены, то можно упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения.   
Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни.

**Упражнения на расслабление и снятия нервно-психического напряжения**

1. «Воздушный шар».

Встать, закрыть глаза, руки поднять вверх, набрать воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.

2. «Артистическое приседание».

При сильном нервно-психическом напряжении можно выполнить 20–30 приседаний, либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психо - эмоционального напряжения широко используется артистами перед ответственными выступлениями.

3. «Любопытная Варвара» (расслабление мышц шеи).

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы: Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо. А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

4. «Лимон» (расслабление мышц рук)

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

5. «Слон» (расслабление мышц ног)

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

6.«Сосулька» (быстрое снятие сильного эмоционального и физического напряжения)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встать, закрыть глаза, руки поднять вверх. Представить, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслаблять постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомнить ощущения в состоянии расслабления.

7. «Задуй свечу».

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.

1. **МАТЕРИАЛ ДЛЯ СОПРОВОЖДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ**
2. ***Материал для использования во время групповых и индивидуальных консультаций.***

*«Помощь родителей при подготовке к экзаменам»*

Один из важнейших факторов, определяющих успешность в сдаче экзаменов - это психологическая поддержка семьи.

Исследования психологов показали, что на вопрос: «В чем, на Ваш взгляд, должна заключаться помощь родителей при подготовке к экзаменам?», учащиеся отвечали: Вот ответы ребят:

- моральная, психологическая (настраивать, понимать, поддерживать)-70%;

- материальная (поиск и оплата репетиторов, курсов, приобретение нужной литературы) -30%.

Роль родителей – помощь в подготовке к экзаменам:

1. Создание благоприятных условий:

- питание;

-режим.

2. Контроль подготовки.

3. Психологическая поддержка:

- положительная мотивация;

- снятие тревожности.

Познавательный компонент.

* высокий уровень организации деятельности;
* высокая и устойчивая работоспособность;
* высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
* активность мышления;
* сформированность внутреннего плана действий.
* высокая мобильность, переключаемость.

Процессуальный компонент.

* знакомство с процедурой экзамена;
* навыки работы с тестовыми материалами;
* умение устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми;
* владение способами управления своим состоянием (саморегуляция, релаксация).

Личностный компонент.

* наличие собственного адекватного мнения об экзамене;
* адекватная самооценка-умение адекватно оценить свои знания, умения, способности.

Питание:

* Регулярное, лучше 5 раз в день, но не есть перед сном.
* Больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина).
* Шоколад - поможет сконцентрировать внимание и немного успокоиться. Но злоупотреблять сладостями не стоит.
* Необходимо соблюдать питьевой режим.
* Для перекуса идеально подойдут несоленые орешки, сухофрукты и свежие фрукты.

Режим дня:

* Не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном – около часа отдыха и переключения внимания;
* Сон не меньше 8-ми часов. Важно помнить, о том, что человеческие ресурсы не безграничны, и, чтобы хорошо работать, надо уметь отдыхать.
* Не усиливать учебную нагрузку за счет сна: нормальный сон не только снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма, но и играет важнейшую роль в механизмах памяти (перевод информации,полученный за день из оперативной в долговременную память).
* Кратковременный дневной сон (1-1,5 часа).
* Предусмотреть время для прогулок на свежем воздухе (1 -2 часа).
* Чередование умственной и физической деятельности. Оптимально заниматься периодами по 1 часу с 15 минутным перерывом или 1,5 часа с получасовыми перерывами. Рекомендуется легкая гимнастика (аэробика), спортивные упражнения под бодрящую музыку.

Домашняя терапия:

* Наблюдение за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
* Прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны(хвойные, ароматизированные); массаж головы и шейно-воротниковой зоны.
* Прослушивание успокаивающей музыки, желательно без слов.
* Очень благоприятны для снятия стресса занятия спортом. Это помогает контролировать гнев и помогает быть более рассудительным.
* Использование различным методам релаксации и самовнушения.
* Повышение у детей уверенности в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Подбадривайте детей, указывайте им на то, что они делают хорошо.
* Формирование мотивацию достижения успеха и уход от мотивации избегания неудач. Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний) может привести к выбору неэффективной для себя стратегии. Выбранная стратегия определяет также особенности планирования и распределения времени.
* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Необходимо развивать умение распределять время.

* Неумение выпускника планировать время приводит к тому, что у него возникает страх не успеть, а это, в свою очередь способствует нерациональному распределению времени и отрицательно влияет на результат.
* Умение концентрироваться на протяжении всего тестирования придаст выпускнику спокойствие и снимет излишнюю тревожность.
* Окажите помощь в распределении учебного материала по дням, в составлении плана подготовки.
* Если ребенок не носит часов, обязательно приобретите часы.
* Существует множество различных сборников тестовых заданий, задания в онлайн-режиме. Большое значение имеет тренировкаребенка в домашних условиях, пробные испытания.
* Помощь дополнительных образовательных услуг ОУ, репетиторов, если в этом есть необходимость.

Создание в семье благоприятной психологической атмосферы:

* Понимание и поддержка, любовь и вера.
* Более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном.
* Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем.
* Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену.
* Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов.
* Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах ииных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.
* Стиль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором.
* Поощрение, поддержка: «Я уверен, что ты справишься», «Нет сомнения, что ты все сделаешь правильно», «Ты можешь это сделать»,

«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Все у тебя получится».

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

-опираться на сильные стороны ребенка;

-избегать подчёркивания промахов ребёнка;

-проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах;

-создавать дома обстановку дружелюбия и уважения.

Поддерживать можно посредством прикосновений, доброжелательного выражения лица, интонации голоса, а также посредством совместных усилий в подготовке.

* Если ребенок обратился за помощью, найдите время, чтобы поговорить с ним, обсудить его проблемы.
* Демонстрируйте контроль над собой в критической ситуации.
* Красной нитью в разговорах с ребенком должен проходить тезис «Как бы ты не дал экзамен, ты все равно останешься моим любимым сыном (дочерью), ты все равно мой, родной и драгоценный».

Посоветуйте во время экзамена обратить внимание на следующее:

* внимательно прочитать инструкцию по работе с тестовым материалом – не менее 3-х раз, чтобы правильно оформить ответы в бланках;
* пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу4
* внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают, ответ и торопятся его вписать);
* если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
* внимательно проверить выполненные задания на черновике и только потом перенести ответы в бланки.

*«Как помочь ребёнку успешно сдать экзамены»*

В жизни наших детей происходит очень важный момент, они готовятся к итоговой аттестации.Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Каждый из выпускников переживает ситуацию стресса, напряжения. Очень важно создать благоприятные психологические условия для подготовки и прохождению итоговой аттестации.

Большую роль отводят психологи родителям. Поговорим об этом подробнее.

Главная задача, которая стоит перед родителями – создать дома комфортные условия для подготовки к экзаменам.

Ваше спокойствие, ваши мудрые советы помогают детям успешно справиться с собственным волнением.

Поддерживать ребенка – значит верить в него.

Поддерживать можно словесно, например:

• «Ты сможешь это сделать»,

• «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»,

• «Ты знаешь это очень хорошо»,

• «Все у тебя получится» и т.д.

Поддерживать можно посредством прикосновений, доброжелательного выражения лица, интонации голоса, а также посредством совместных усилий в подготовке.

Ошибки родителей: В ходе подготовки к экзаменам родители нередко используют тактику запугивания - «Мало занимаешься – не сдашь», «Не стараешься – будут плохие результаты», «Ты совсем не готов», «Это так сложно» и т.п.

Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые выпускник не может самостоятельно преодолеть.

Школьникам кажется, что объем материала очень большой, и они не успеют все выучить.

Вы можете оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении еженедельной нагрузки, в составлении плана подготовки.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Напоминайте, что полезно записывать определения, формулы, ключевые слова, это помогает запоминанию.

Распределение времени на экзамене.

На экзамене ребенок ограничен во времени, но времени достаточно для выполнения заданий. Операторы акцентируют внимание учащихся начала экзамена и окончания, имеется запись на доске, в аудиториях есть часы.

Во время пробных испытаний, самостоятельной работы ребенок учиться распределять время. Есть определенные правила – начинаем работу с простых заданий, если задание не получается вернуться к нему позже. Во время самостоятельной работы полезно засекать время на каждую часть, формируется навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаёт ребенку уверенность и снимает излишнюю тревожность.

Важно, чтобы школьник имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Но, например, компьютерные игры, просмотр телепередач только увеличивают усталость. Очень важно помочь найти такую форму досуга, которая бы школьника не переутомляла: прогулки, общение с одним-двумя друзьями, сон, прослушивание спокойной музыки т.д.

В течение дня также необходимо делать короткие перерывы на 10-15 минут каждые 60 минут. Ребёнок обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Это необходимо для сохранения хорошей работоспособности.

Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок хорошо высыпался. Ночной сон не менее 8 часов. Не разрешайте детям учить целыми днями или ночами, так как это ведет к раздражительности, быстрой утомляемости, беспокойству.

В состоянии утомления работоспособность снижается, а продуктивность такой учебы невелика.

Проследите за тем, чтобы накануне пробных испытаний, экзамена ваш ребенок обязательно выспался.

Во время интенсивного умственного труда необходимо калорийное и разнообразное питание. Такие продукты, как овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, курага, шоколад стимулируют работу головного мозга.

Очень важно чтобы перед пробными испытаниями, экзаменом ребенок позавтракал. Тогда у него будет достаточно физических и умственных сил, хорошая работоспособность.

Успокоительные средства - вечером и утром накануне пробного испытания, экзамена не следует давать валериану, пустырник и что-то подобное, т.к. в момент интенсивной мыслительной деятельности клетки мозга должны быть в состоянии возбуждения, только тогда выпускник может думать, вспоминать, решать. Если клетки мозга будут в состоянии торможения от принятого препарата, то он не справиться даже с простым заданием.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. Если вас что-то настораживает в состоянии ребенка, проконсультируйтесь у врачей, чтобы ваш ребенок получил необходимую помощь.

Перед родителями всегда встает вопрос, нужно ли во время экзаменов освобождать ребенка от домашней работы?

Легкая физическая работа может выступать в роли разгрузки, позволяющей сменить деятельность и отдохнуть, а может только усиливать общее утомление, поэтому вопрос о помощи по дому нужно решать в индивидуальном порядке с учетом особенностей ребенка.

Эмоциональный настрой играет важную роль при подготовке и прохождении, поэтому очень важно сохранять положительные эмоции.

Выпускник должен тревожиться, но на оптимальном уровне, высокий уровень волнения мешает учебной деятельности, подготовке. В ОУ за психо-эмоциональным состоянием следят классные руководители, педагоги-предметники.

Обращаюсь к вам, уважаемые родители постарайтесь сохранять спокойствие, выдержку, чтобы не заражать лишним напряжением и тревогой детей. Вы обязаны справляться со своими эмоциями.

Наша встреча сегодня очень полезна для получения необходимой информации. Общайтесь с педагогами-предметниками, классными руководителями, администрацией школы, психологами, чтобы прояснить для себя ту или иную предэкзаменационную или экзаменационную ситуацию. Вы обязаны знать режим подготовки (расписание элективных курсов, консультаций, дополнительных занятий), результаты всех пробных испытаний, все проблемы и трудности и помочь ребенку справиться с ними/

*Советы психолога.*

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка является одним из важнейших факторов ,определяющих успешность Вашего ребенка в подготовке и прохождении Государственной Итоговой Аттестации (ГИА). Как же Вы можете поддержать своего ребенка в действительно непростой период его жизни?:

* Верьте в своего ребенка и постоянно говорите ему об этом – так Вы

повысите его уверенность в себе;

* Замечайте сильные стороны ребенка и помогайте ему осознавать их в себе;
* Не критикуйте ребенка за ошибки! Они случаются у всех людей и в любом возрасте (даже у Вас), просто научите Вашего ребенка замечать их, анализировать и исправлять;
* Не превышайте значимость успешного прохождения ГИА для Вашего ребенка. Он может и не сдать ее, но при этом все равно останется Вашим ребенком, поэтому не допускайте, чтобы Ваши отношения испортились;
* Но в тоже время – не переставайте время от времени контролировать подготовку Вашего ребенка к экзаменам: он должен понимать свою ответственность и всю серьезность ГИА;
* Постарайтесь создать все условия Вашему ребенку, подходящие для планомерной и комфортной подготовки к экзаменам;
* Скорее всего, на каком-то этапе ребенку может потребоваться именно Ваша помощь – окажите ее;
* Соблюдайте сами и научите ребенка соблюдать режимы работы и отдыха. Понаблюдайте за ребенком и выработайте вместе с ним план дневной подготовки к экзаменам и план отдыха, как ночного, так и дневного;
* Постарайтесь заинтересовать ребенка теми предметами, которые он будет сдавать. По разным причинам интерес даже к давно понравившимся предметам, не говоря о тех предметах, которые ребенок сдает по принуждению, начинает угасать, поэтому очень важно постоянно искать «точки вдохновения»;
* Замотивируйте ребенка тем, что ему действительно хотелось бы, создайте ему цель;
* Просто любите и всячески показывайте свою любовь Вашему ребенку, ведь ему очень важно знать, что, несмотря на результаты экзаменов, не только настоящих, но и будущих, он всегда будет дорогим и важным человеком для Вас;
* Помните, что основная Ваша задача – снизить тревожность Вашего ребенка и обеспечить ему подходящие условия для подготовки к экзаменам.

# *«Девятиклассники»*

В девятом классе завершается обучение ребенка в средней общеобразовательной школе. Основная задача, которая стоит перед учащимися девятого класса, – принятие решения о характере дальнейшего образования. Школьник должен либо выбрать форму завершения среднего образования (продолжить обучение в своей школе, поступить в другую, в колледж и т.п.), либо вовсе отказаться от его продолжения. Именно вопрос самоопределения становится важнейшим для учащихся девятых классов и их родителей.   
Повышается уровень требований педагогов к девятиклассникам – появляются новые предметы, происходит углубление в содержание уже знакомых дисциплин. Другими словами – учиться становится сложнее.   
Кроме того, именно в конце девятого класса школьники сдают первые серьезные экзамены, от которых зависит их будущее: смогут ли они остаться в своей школе, в какой класс попадут в следующем году.   
Из-за этого у многих школьников возрастают напряженность и тревожность, препятствующие успешному обучению. Ребенок может перестать справляться с нагрузкой и полностью потерять желание учиться. Важно вовремя это заметить.   
Подростки уходят в свой внутренний мир или в общение со сверстниками, не реагируют на замечания, остаются равнодушными к плохим отметкам, не пытаются «подтянуться» и исправить положение. В таком случае надо помочь старшеклассникам понять, ради чего они учатся в девятом классе. Общие слова о пользе знаний на них не действуют, учиться ради оценки давно неинтересно.   
Девятикласснику необходимо ответить на вопрос: «Зачем мне лично в дальнейшем могут понадобиться знания? Каким будущим жизненным целям отвечает получение образования?» Это может быть или намерение поступить в институт, или желание накопить минимальные сведения для освоения в будущем какой-нибудь специальности, или стремление к самосовершенствованию и самоуважению, или даже просто любовь к интеллектуальным играм.  
Рассмотрим, какие формы завершения среднего образования выбирают девятиклассники и почему.

### «Оставьте меня в покое»

Учащийся может принять решение уйти из школы после девятого класса. Сам по себе этот выбор не должен оцениваться взрослыми отрицательно. Для кого-то он единственно верный в жизни.   
Но часто нежелание продолжать образование связано с определенными личностными проблемами. Так, это может быть низкая оценка своих способностей.   
Часто старшеклассники мало заботятся о своих жизненных перспективах, не верят в собственные силы и не понимают, какое значение имеет их выбор для всей будущей жизни. Такие дети обычно плохо учатся, демонстрируют отсутствие интереса к внешкольным занятиям и всем своим поведением показывают, что им от взрослых нужно только одно – чтобы их наконец-то оставили в покое.   
Обычно подобное отношение к себе формируется задолго до того, как ребенок поступает в девятый класс, поэтому исправить создавшееся положение весьма затруднительно. Такого школьника надо как можно чаще хвалить (конечно, только за реальные заслуги, пусть даже невеликие).   
Можно предложить ему по собственному усмотрению выбрать внешкольное занятие и не только не критиковать его выбор, но дать ему полную самостоятельность, изредка проявляя интерес к его успехам и проблемам в этом деле.  
Иногда девятиклассники мечтают прекратить обучение из-за того, что у них не складываются отношения в классе. Они не любят об этом говорить со взрослыми. Если ребенок никого не приглашает в гости, не занимает телефон по вечерам, не звонит сам и никто не звонит ему (особенно во время болезни), редко ходит гулять, не рассказывает о школе ничего хорошего, – можно предположить, что его не принимают в свой круг одноклассники.   
В таком случае важно, чтобы в его распоряжении была как можно более полная информация о возможностях продолжения среднего образования – поступить в другую школу, в колледж для получения интересующей специальности, в вечернюю школу и т.п.   
Родители могут собрать эту информацию (от знакомых, из справочников, найти в Интернете) и предложить ребенку выбрать любую интересную и доступную для него форму завершения среднего образования. В новом коллективе он, возможно, сможет найти друзей.

### *Самостоятельный выбор*

Другие девятиклассники самостоятельно принимают твердое решение уйти из общеобразовательной школы и получить среднее специальное образование. Если школьник может высказать убедительные аргументы в пользу своего выбора, вмешиваться не стоит. Однако если в ответ на вопрос: «Почему именно эта специальность?» — родители получают невразумительные доводы или слышат раздраженные отговорки, нужно помочь ребенку сформулировать жизненные цели и обсудить, как двигаться к их достижению (см. «Вопросы для девятиклассников, выбирающих профессиональный путь»).  
Некоторые девятиклассники принимают решение продолжать обучение в общеобразовательной школе и поступать впоследствии в высшее учебное заведение. Перед ними тоже встает вопрос о профессиональном самоопределении, ведь обучение в старших классах становится периодом не только завершения среднего образования, но и специальной подготовки для поступления в вуз.   
Этим детям также необходимо помочь правильно оценить свои способности и наметить план для достижения поставленной профессиональной цели.   
Родителям нужно понимать, что совмещать обучение в общеобразовательной школе с подготовкой к поступлению в вуз сложно. Это не означает, что ребенок не должен участвовать в семейных делах и освобождаться от выполнения своих обязанностей по дому, однако он должен чувствовать, что взрослые одобряют его решение и не изменят своего отношения к нему в случае провала.   
Нередко подростки опираются не на свое мнение, а на выбор товарищей. Обычно они честно об этом говорят, не считая нужным скрывать мотивы своего решения, ведь в этом возрасте мнение сверстников преобладает над мнением всех взрослых, вместе взятых.   
Если у родителей возникают сомнения по поводу целесообразности такого выбора, можно обсудить их с ребенком. Но аргументация не должна сводиться к словам «нечего обезьянничать» или «у тебя есть своя голова на плечах». Такие доводы вызывают только раздражение.   
Подростку надо объяснить, что он рискует выбрать жизненный путь, который в скором времени может ему наскучить, ведь он не учитывает своих интересов и способностей. А общаться со школьными друзьями он сможет на протяжении всей жизни, независимо от того, где каждый из них будет учиться или работать.

### *Куда пойти учиться*

Построение жизненных планов и перспектив – важнейшая задача развития на данном возрастном этапе. Именно сейчас школьнику необходимо «задумать» свое будущее (используя термины психологии – построить целостный замысел жизни), и важнейший шаг здесь – выбрать ту или иную форму завершения среднего образования.   
Большинству юношей и девушек трудно сделать этот выбор. Тем не менее, какое бы решение ни принял школьник, главное, чтобы это было его собственное, самостоятельное решение. Не секрет, что специальность, полученная по настоянию родственников, может не принести человеку успеха и радости, а высказывания бабушек и дедушек о том, что надо быть швеей-мотористкой или стоматологом, потому что это всегда «кусок хлеба», вызывают у подростков в лучшем случае усмешку.   
Роль родителей в период поиска ребенком своего призвания заключается в оказании ему психологической поддержки. Они должны быть внимательными и заинтересованными слушателями. Надо рассказать своему сыну или дочери о том, как в свое время сами выбирали профессию, и о своих одноклассниках (кто куда пошел и кто чего добился).   
Даже если профессиональный выбор ребенка огорчает родителей, нельзя его отговаривать и запрещать идти по намеченному пути. Но в то же время необходимо убедиться в том, что школьник имеет адекватные представления о выбранной профессии.   
Как правило, у выпускников девятых классов упрощенные или ложные знания о профессиях, носящие самый общий, стереотипный характер, который усиливается под воздействием средств массовой информации. Часто предпочтение отдается не содержанию работы, а ее предполагаемой оплате. Взрослые должны помочь ребенку сориентироваться в мире профессий.  
С другой стороны, случается, что школьник стремится полностью снять с себя ответственность за выбор своей будущей профессии и переложить ее на родителей. На вопрос: «Кем ты хочешь стать?» — он отвечает: «Не знаю», «Мне все равно» — или вообще избегает разговоров на эту тему. Тем не менее родители не должны давать конкретных советов, как завершить среднее образование или куда пойти учиться. Нужно помочь школьнику понять себя и правильно оценить собственные способности.

### *Вопросы для девятиклассников, выбирающих профессиональный путь*

Ответы лучше всего зафиксировать, так их легче проанализировать и обсудить в дальнейшем с ребенком. Для того чтобы беседа не превратилась в пустую формальность, все заметки надо делать после нее. Очень хорошо, если по ходу беседы возникнут новые темы для обсуждения.   
Предложенные вопросы помогут выяснить, есть ли у школьника профессиональный план – выбрана ли профессия, продуманы ли пути ее получения, являются ли знания о ней правильными и достаточными, есть ли уверенность в своем решении. Кроме того, появится возможность соотнести интересы и опыт ребенка с выбранным им видом профессиональной деятельности. Для этого при анализе ответов надо понять, нет ли явных противоречий между склонностями учащегося к тем или иным школьным и внешкольным занятиям и особенностями того дела, которому он хочет посвятить жизнь.  
1. Какие школьные предметы больше всего нравятся?  
2. Какие школьные предметы больше всего не нравятся?  
3. Какие кружки, факультативы посещаются или посещались по собственному желанию?  
4. Чем нравится заниматься в свободное время?  
5. Какая область деятельности интересует больше всего – естественно-научная (химия, биология, медицина и т.д.), точные науки (математика, физика), гуманитарная (литература, журналистика, психология, педагогика и т.д.), общественно-научная (экономика, право), искусство, спорт, другие области — или выраженные интересы отсутствуют?  
6. Какая профессия выбрана?  
7. Какие пути ее получения намечены?  
8. Что привлекает в избранной профессии:  
— условия труда;  
— сам труд;  
— высокая материальная обеспеченность;  
— контакты с людьми;  
— возможность творить;  
— частые командировки;  
— полезность результатов;  
— перспективность (возможность профессионального роста);  
— возможность без особого труда получить эту профессию;  
— другое.

*«Одиннадцатиклассники»*

Последний, одиннадцатый год обучения в общеобразовательной школе — один из самых сложных периодов для учащихся и их родителей. Привычное и предрешенное течение событий подходит к концу. Выпускникам необходимо не только решить, что делать дальше, но и основательно потрудиться над воплощением в жизнь своего решения.

Многие учащиеся собираются поступать в вуз

Направо пойдешь, налево пойдешь…

Большинство школьников еще до поступления в одиннадцатый класс задумываются о своем будущем. Желательно, чтобы представления об этом были и у их родителей. Что именно планирует ребенок — продолжить образование, поступить на работу или пойти в армию? Почему? Подобную информацию можно получить только в ходе откровенной беседы с ребенком, но ни в коем случае не на бегу и не нависая над ним с вопросом: «Ты решил, наконец, как именно собираешься распорядиться своей самостоятельной жизнью? Ты хоть понимаешь, что от этого зависит твоё будущее ?» Если до сих пор ребенок не поделился своими идеями относительно профессионального самоопределения, лучше всего завести разговор об этом как бы «к слову», например после совместного просмотра фильма провоцирующего содержания или «зацепившись» за рассказ самого ребенка о его одноклассниках.

Родители имеют основания встревожиться, если одиннадцатиклассник не может четко сформулировать свои планы или слишком часто меняет их. Надо попытаться понять, с чем это связано. Можно спросить у самого ребенка, почему он до сих пор не принял однозначного решения. Если он огрызается или отмахивается от этих разговоров, возможно, ему просто не хочется задумываться о будущем. Это свидетельствует о некоторой инфантильности школьника, нежелании становиться взрослым. «Душеспасительные» беседы в таком случае вряд ли помогут. Важно создавать условия для проявления самостоятельности, консультация психолога, совместное изучение рынка труда, условия обучения на сайтах Вузов, возможно это и подтолкнет к принятию важных жизненных решений.

Причина молчания может быть и в другом — в недоверии к родителям и страхе, что они осудят сделанный выбор. Такие взрослые знают за собой привычку говорить с ребенком «сверху вниз» или делать едкие замечания в его адрес. Им на этот раз следует проявить терпение, такт и искреннюю заинтересованность. Полезно будет рассказать о том, как в свое время они сами выбирали профессию, что думали на этот счет их собственные родители и были ли они в чем-то правы. Можно рассказать и об опыте своих близких, друзей.

Как бы ни огорчал взрослых профессиональный выбор ребенка, бесполезно его отговаривать, или категорично что-то запрещать. Важнее всего выяснить, насколько хорошо старшеклассник понимает, какую именно жизнь он выбирает, нет ли у него иллюзорных представлений (со слов друзей, из СМИ) о содержании той или иной профессии, о том, что все, кто трудится в определенной сфере, с первого дня работы получают «бешеные деньги» и т.п. В любом случае полезно почитать современную справочную литературу о профессиях.

Справиться с неудачей

Поздно отговаривать и переубеждать одиннадцатиклассника, принявшего определенное решение и сумевшего привести аргументы в пользу своего выбора. Сам по себе факт принятия самостоятельного решения должен радовать родителей, ведь именно самостоятельности они учат своих детей всю жизнь. Конечно, взрослые часто бывают, недовольны планами своих детей и предрекают им одни неприятности. В такой ситуации лучше всего оставить без развернутых комментариев идеи ребенка. Достаточно (вернее, это и есть самое главное) высказать пожелание, чтобы человеку удалось все задуманное, а впоследствии искренне и подробно поинтересоваться, понимает ли он, что именно должен делать сейчас для достижения намеченной цели. Если старшеклассник только мечтает, но ничего не делает, надо помочь ему составить конкретный план, обсудив, сколько времени у него есть и что необходимо успеть.

Кроме того, родители могут помочь своим детям справиться с вероятной неудачей на выбранном пути. Для этого надо заранее готовить «запасные варианты». Для того, кто хочет поступить в вуз и наметил конкретное учебное заведение, нужно подобрать еще один институт, где экзамены позже и куда в случае провала можно успеть подать документы. Поиски запасного вуза родители могут вести самостоятельно, зная, какую профессию выбрал их ребенок и какие именно дисциплины собирается сдавать. Задолго до начала вступительных экзаменов необходимо обсудить возможность поступления в альтернативное учебное заведение.

**На заслуженный отдых**

Независимо от того, выбрал или не выбрал одиннадцатиклассник свой путь, родители должны учесть, что после окончания школы, напряженных выпускных, а у некоторых еще и вступительных экзаменов ему необходим полноценный отдых. Вынуждать выпускника идти работать сразу после окончания экзаменов или после провала на вступительных испытаниях — наносить огромный вред его психологическому и физическому здоровью.

Чувство усталости и опустошенности настигает всех выпускников: и безалаберных (с точки зрения взрослых), и ответственных (эти дети особенно подвергаются опасности истощения). Пусть школьник заранее знает, что его ждет отдых после напряженных трудов, независимо от того, к каким результатам приведут его усилия.

Любой человек должен уметь концентрироваться на тех задачах, которые стоят сейчас, но еще никому не повредило ощущение, что «сейчас надо напрячь все силы, но потом я смогу отдохнуть и расслабиться» (крайне желательно, чтобы это «потом» имело конкретную дату). Вместе с тем вряд ли необходимо обещать за хорошие отметки на выпускных экзаменах какой-нибудь особенный отдых, это может отрицательно повлиять на течение и результаты работы.

Одна одиннадцатиклассница так описала свою подготовку к выпускным и вступительным экзаменам: «Мои друзья обижаются на меня и не верят мне. Они считают, что я их обманываю и не хочу с ними общаться. А на самом деле на выходных я сижу не отрываясь над учебниками, даже телевизор не смотрю и не ем. Недавно села утром за математику, думала, только пара часов прошла, а посмотрела на часы — оказывается, я уже пять часов сижу и даже не заметила».

Некоторые родители могут подумать: «Какая умница, вот бы наш балбес…» Конечно, здорово, что старшеклассница так серьезно занимается. Однако во всем хороша разумная мера, ведь так можно переутомиться и в дни экзаменов ощущать только усталость и подавленность.

Не лишать себя настоящего

Человек, полностью устремленный в будущее, лишает себя настоящего, перекрывая пути для полноценного развития своей личности. Родители ни в коем случае не должны препятствовать естественному для этого возраста стремлению общаться со сверстниками.

Взрослым всегда кажется, что дети слишком много времени тратят на своих товарищей и собираются вместе только из желания развлечься. Однако юноши и девушки чувствуют острую необходимость в тесном общении с широким кругом людей, находя в этом глубокий смысл, чувствуя острую эмоциональную зависимость от качества и количества неформальных контактов со сверстниками.

Родителей должно настораживать обратное: если их ребенок не ищет возможности проводить время с одноклассниками и не занимает телефон. Обычно это свидетельствует не об ответственном отношении к учебе, а об отсутствии возможности удовлетворить потребность в общении. Между тем эта потребность и в одиннадцатом классе остается важнейшей для учащихся. Помочь родители смогут, если вместе с ребенком подумают, где найти сверстников-единомышленников с похожими интересами и способностями.

В одиннадцатом классе можно заниматься в секциях, кружках по интересам - главное, чтобы занятие занимало не все свободное время старшеклассника, но в то же время была психологическая разгрузка. Обучение в школе остается важным и неотменяемым делом.

1. ***Памятка для родителей***

*«Ваш ребёнок сдаёт ЕГЭ».*

В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играет помощь родителей. Поэтому родителям следует активнее вникать в жизнь своего ребёнка, психологически помогая в подготовке к ЕГЭ.

Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Уверенность в себе — это слишком серьезная вещь, которую можно сформировать в оставшееся до экзамена время. Для развития у ребёнка уверенности в себе нужно проводить беседы. В ваших возможностях научить ребёнка справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. **Как это можно сделать?:**

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

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

3. А помните ли вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своим ребёнком. Неплохо поспрашивать и знакомых, и учителей. Возможно, вам удастся создать для своего ребёнка своеобразную копилку приемов усвоения знаний.

4. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освойте эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с ребёнком.

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

Первая фаза (4–6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Вторая фаза (2–3 секунды). Задержка дыхания.

Третья фаза (4–6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

Четвертая фаза (2–3 секунды). Задержка дыхания. Дышите, таким образом не более 2–3 минут.

***Аутогенная тренировка (3–5 минут).*** Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5–6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен». Затем снова 5–6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая». Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

***Упражнения для глаз:***

1. Обоими средними пальцами стимулируйте точки, расположенные с внутренней стороны глаз. При этом усилие направляйте к носу. Массаж выполняется в течение 5 минут.

2. Помассируйте легким надавливанием точки, расположенные под нижним веком. По 5 нажатий обоими средними пальцами.

3. Легко помассируйте глаза указательным и средним пальцами, чуть потягивая веки наружу. Средний палец не должен сильно давить на глаз. 5 массажных движений.

4. Откройте глаза и поверните глазные яблоки по кругу – 5 раз по часовой стрелке, 5 раз против нее.

5. Пальцы рук, сложенные вместе, перекрестите в центре лба. Ладони как раз накроют глазные впадины, полностью исключая доступ света, и при этом не будут сжимать глазные яблоки, оставляя возможность свободно двигать веками. Подобное искусственное затмение, «пальминг», являясь одним из лучших упражнений для глаз, ускоряет процесс расслабления глазных мышц и улучшает кровообращение. 2-х минутный «пальминг» восстанавливает функциональные свойства сетчатки глаза.

***Упражнения для шеи.***

1. Медленно поверните голову направо, потом влево. Повторите 4-6 раз.

2. Медленно поверните голову, а затем откиньте ее назад. Повторите упражнение по 4 раза в каждую сторону

3. Наклоните голову в сторону так, чтобы она коснулась плеча. Упражнение выполняется 4-6 раз в каждую сторону. Не поднимайте плечи вверх.

4. Наклоните голову сначала вправо, затем влево, каждый раз касаясь плеча ухом. Упражнения выполняются 4-6 раз в каждую сторону.

5. Выполните вращения головой по часовой стрелке, затем против нее 6-10 раз в каждом направлении.

6. Поставьте оба локтя на стол, подпирая нижнюю челюсть ладонями, положенными одна на другую. Вытолкните нижнюю челюсть руками вверх, затем опустите голову вниз. Упражнение выполняется 4-6 раз.

***Рекомендации по питанию.***

Для сохранения отличной памяти нейрофизиологи рекомендуют :

1. Полюбить рыбу, грецкие орехи, бутерброды из ржаного хлеба со сливочным маслом, салаты из овощей и бобовых, заправленные растительным маслом (подсолнечным, оливковым).

2. Блюда из морской и речной рыбы надо есть как минимум 2 раза в неделю

3. Включите в меню: морковь – она стимулирует обмен веществ и облегчает запоминание; лук – помогает при умственном переутомлении; чернику – способствует мозговому кровообращению; бананы, орехи, изюм – лучшие глюкозные активаторы; лимон, включая кожуру – кладезь витаминов С и РР.

4. Полезны овсяная, гречневая, ячневая каши, нежирная свинина, блюда из печени.

5. Картофель улучшает работоспособность.

6. Если чувство легкого голода активизирует умственную работу, то длительное воздержание от полноценной пищи действует противоположным образом, вместе с килокалориями человек сбрасывает и мегабайты хранящейся в его мозге информации. Память резко ослабевает у тех кто не имеет привычки завтаракть.

7. Полезно во время подготовки пить не менее 2-х литров воды, что способствует повышенной активности и внимательности. Люди регулярно пьющие чай, отличаются лучшей памятью, так как в этом напитке содержатся ферменты, стимулирующие процессы запоминания.

8. В день экзамена ни в коем случае нельзя принимать седативные средства – это помешает сосредоточению и активной работе мозга.

*«Как помочь ребенку успешно сдать экзамены»*

Ваш ребенок успешно сдаст экзамены, если он:

• не находится в состоянии паники и стресса;

• владеет навыками эмоциональной саморегуляции;

• верит в свои силы;

• знает, что вы поддержите его;

• умеет учиться;

• умеет эффективно распределять время;

• владеет базовыми знаниями и терминологией по предмету;

• умеет ясно выражать свою мысль;

• внимательно читает задания и внимательно проверяет работу.

Поэтому полезно:

1.Поверить в своего ребенка.

2.Замечать его успехи, не скупиться на похвалу.

3.Не транслировать ребенку свои страхи и тревожные предчувствия: ребенок, каким бы взрослым

он ни казался, тонко чувствует эмоции родителей и не умеет от них полностью защищаться. Тревога,

внешнее принуждение и негативные пророчества только навредят ученику и не станут

мотивирующими факторами. Тревожась сами, вы увеличиваете стресс ребенка.

4.Спокойно разговаривать с ребенком об экзаменах, выслушать его опасения и предлагать решения, а не поучать.

5.Делиться опытом преодоления трудностей, рассказать о том, как вы справляетесь со сложными для вас ситуациями.

6.Выдерживать страх, раздражение, усталость вашего ребенка, иначе он научится скрывать от вас свои чувства.

7.Помочь ребенку найти зону твердых знаний по предмету, если вас беспокоит его уровень знаний. Для этого есть простой способ «5 страниц» - откройте учебник по предмету на той странице, где ребенок (класс) занимался месяц назад, и попросите его выполнить задания. Ребенок должен

выполнить как минимум половину заданий на странице самостоятельно. Если он не справился, пролистайте еще 5 страниц назад и снова проверьте его знания. Листайте учебник назад до тех пор, пока не увидите твердые знания ребенка – даже если страница, задания на которой он смог выполнить, в учебнике за прошлые годы. Именно с этой страницы и можно начинать корректирующие занятия. Для них не обязателен репетитор: надо решать 5-10 заданий ежедневно, начав с тех, которые находятся в зоне твердых знаний.

8.Добиваться от ребенка ясного и развернутого изложения мысли. Если вы хотите, чтобы он умел четко излагать свои мысли, не понимайте его «с полуслова», переспрашивайте, задавайте вспомогательные вопросы (например, в рассказе о каком-либо событии должны быть названы главные действующие лица, последовательность и цель их действий, условия осуществления этих действий, результат, отношение рассказчика к событию). Сами говорите четко, развернуто, ведь чем богаче ваша речь – тем лучше речь ребенка.

9.Помочь ребенку составить планы и схемы, обобщающие учебный материал.

10.Попросить ребенка сформулировать тремя предложениями основной смысл изученного на любом отдельном уроке (например, на сегодняшнем уроке биологии). Это задание покажет степень понимания и усвоения содержания обучения ребенком. Оно служит также и развитию аналитических навыков, способности к обобщению, речи, памяти. Лучше всего, если этот прием станет привычкой.

*Как помочь подготовиться к итоговой аттестации*

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для одиннадцатиклассников. Многие юноши и девушки после небольшого перерыва снова подвергаются проверке знаний и умений — уже на вступительных экзаменах.   
Безусловно, экзамены — дело сугубо индивидуальное, выпускник или абитуриент оказывается один на один с комиссией. А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах. Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись — вдохнуть полной грудью и идти дальше.

1.Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки — на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.

2.Познакомьтесь с экзаменационными тестами, пусть ребенок расскажет суть выполнения заданий, требования. Очень важно общение с педагогами – предметниками, они подробно могут рассказать о правилах подготовки.

3.Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

4.Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

5.В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию экзамена. Например, возьмите один из вариантов тестовых заданий математике из сборников ЕГЭ.. Договоритесь, что у него будет 3 часа 55 минут, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засеките время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

6.Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, — лучшее средство от переутомления. Важно,обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

7.Если ваш ребенок получил оценку, ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

1. **МАТЕРИАЛ ДЛЯ СОПРОВОЖДЕНИЯ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ, ПЕДАГОГОВ-ПРЕДМЕТНИКОВ**
2. **Психологические рекомендации:**

* Найдите сильные стороны личности каждого обучающегося: в чем учащийся делает успехи, при каких условиях, как он сам относится к своим успехам и т.д. – и попробуйте представить, как данные особенности могут помочь ему при прохождении ГИА.
* При индивидуальном общении собучающимся делайте акценты на позитивных сторонах его личности для укрепления его самооценки.
* Помогайте учащимся осознавать характер их ошибок и помогайте находить стратегии их преодоления.
* Поддерживайте конструктивную мотивацию у обучающихся к успешной сдаче экзаменов.
* Подробно расскажите обучающимся о процедуре ГИА: как будет проходить сам экзамен и каковы критерии оценок, чтобы у каждого из них сформировалось четкое представление о прохождении экзамена и о том, как именно нужно распределить свои ресурсы на самом экзамене, чтобы получить необходимый результат.
* Во время подготовки обучающихся к ГИА учитывайте их индивидуальные особенности (темп освоения нового материала, основной канал восприятия информации (аудиальный, визуальный, кинестетический), характер активности на уроке и т.д.) и выстраивайте ваши взаимодействия в соответствии с ними.
* Выясните представления каждого учащегося в отношении результатов прохождения ГИА, попробуйте вместе поставить действительно реалистичные цели и начать планомерную подготовку к ним.
* Будьте чуткими к эмоциональному фону учащихся и, при необходимости, направляйте их к психологу.

1. ***Памятка***

*«Что следует учитывать в процессе подготовки к ГИА»*

* Во время экзамена **правополушарным** детям имеет смысл пробовать свои силы не столько в простейших тестовых заданиях (заданиях типа А), сколько там, где требуется развернутый ответ. Им это будет проще. Возможно, именно с таких заданий им стоит начинать, а уже потом переходить к тестам множественного выбора (к заданиям типа В и С).
* **Синтетикам** же в начале работы стоит ознакомиться с материалом в целом: просмотреть имеющиеся задания, бегло ознакомиться с их содержанием. Это поможет им сориентироваться. Синтетикам может помочь составление общего плана деятельности в самом начале работы. Кроме того, на экзамене им важно опираться на умение выделять главное в каждом вопросе.
* Для **тревожных** детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности. Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», "Ты так хорошо справился с контрольной по физике». Во время проведения экзамена очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, я с тобой, ты не один». Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?» - лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Я уверена, что ты все делаешь правильно, и у тебя все получится».
* **Неуверенные** дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче Государственной итоговой аттестации подобные дети испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна. На этапе подготовки очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций («Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дождаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»). Неуверенного ребенка можно поддерживать простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: «Я уверен, у тебя все получится», «Ты обязательно справишься». Если ребенок никак не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: «Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее задание?» - и предложить ему альтернативу: «Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?» Ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям фразы типа «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько». Это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания.
* **Перфекционисты и «отличники»:** ГИА для данной категории детей — это тот самый случай, когда верной оказывается пословица «Лучшее — враг хорошего». Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться. На этапе подготовки очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменацинном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд. Перфекционисту нужно помочь выбрать стратегию деятельности и реализовать ее. Его можно спросить: «Какие задания ты решил сделать?» и по необходимости тактично вмешаться в его планы. На контрольной, самостоятельной работе нужно спросить: «Сколько тебе еще осталось?» Помогать ему скорректировать собственные ожидания: «Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию».

1. **Материал для психологической поддержки выпускников.**

|  |
| --- |
| *«Как помочь ученикам в процессе подготовки к ГИА»*    В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играет, во-первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать.  Учителям, помня о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу», следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. В последние годы Центром тестирования РФ выпущены сборники тематических тестов. Эти тесты разработаны для учащихся с 5-го по 11-й классы практически по всем предметам, выносимым на ГИА. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и отработать у них навык работы с тестовыми заданиями.  Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи ГИА реально повысить балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.  При этом основную часть работы желательно проводить не перед самим экзаменом, а заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как сдача ОГЭ, ЕГЭ.  Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки, но и позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.  Важно репетировать еще и потому, что в психологии известен такой факт: если запоминание информации и ее воспроизведение происходят в сходных условиях, то воспроизведение будет более успешным.  Преподаватели обычно объясняют провал на экзамене низким уровнем знаний сдающего. Да, хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Уверенность в себе — это слишком серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформиро​вать в оставшееся до экзамена время. Для развития у учащихся уверенности в себе могут проводиться психологические тренинги и специальные консультации для родителей. Но и у учителей есть возможность на​учить учеников справляться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?:  1.  Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он чаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях — как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале — они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовить​ся спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.  2.  Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда». Главная задача - как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдво​ем — напугайте друг друга посильнее. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Кстати, если старшеклассник поражает вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает продуктивной работе на экзамене.  3.  Если учащийся заранее рассматривает педагогов, операторов как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены  и помнят свои ощущения. Педагог, оператор просто демонстрируют свою строгость, объективность и беспристрастность.  4.  А помните ли вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками. Неплохо поспрашивать и знакомых, и учителей, работающих с вами в рамках методического объединения. Возможно, вам удастся создать для ваших выпускников своеобразную копилку приемов усвоения знаний.  5.  Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект — это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта — на большом листе, на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.  6.  Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освойте эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем покажите (или расскажите) их учащимся. Можно включать эти упраж​нения в структуру урока, используя их для настроя класса перед контрольными работами.   1. **Приёмы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов**   Во время стресса происходит ***сильное обезвоживание организма***. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. **Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить не​сколько глотков воды.**В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.  Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.  Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это ***нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий***. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарий — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.  Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрест​ный шаг»**и проводится следующим образом.  Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, тот правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.  Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги **косой крест, похожий на букву «X**», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.  Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «**энергетическое зевание».**Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие ниж​нюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3—5 зевков.  Практические приемы и упражнения заимствованы из газет «Педагогическое самообразование»,  «Первое сентября».   1. **Упражнения для снятия стресса**   ***Упражнение 1.***  Этот комплекс очень прост и эффекти​вен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кро​ме стены.  1.  Нахмурьте лоб,  сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощу​щения в каждый момент времени.  2.  Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, за​тем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражне​ние быстрее.  3.  Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.  4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.  5.  Сильно упритесь затылком *в*стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.  6.  Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.  7.  Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.  ***Упражнение 2.***  Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих,  1.  Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.  2.  Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.  3.  Напрягите и расслабьте икры.  4.  Напрягите и расслабьте колени.  5.  Напрягите и расслабьте бедра.  6.  Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.  7.  Напрягите и расслабьте живот. S. Расслабьте спину и плечи-  9.  Расслабьте кисти рук.  10. Расслабьте предплечья.  11. Расслабьте шею.  12. Расслабьте лицевые мышцы.  13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь пол​ным покоем. Когда вам покажется, что медленно плыве​те, — вы полностью расслабились.  ***Упражнение 3.***  Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на ко​тором можно сосредоточить свое внимание.  1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длин​нее вдоха.)  2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задержи​вая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, пред​ставляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.  3.  Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теп​лые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.  4. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.  Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спо​койно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помо​щи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через не​делю — от 30 и так до 50.   1. **Приемы совладения с экзаменационной тревожностью**   **1***.   Приспособление к окружающей среде.*Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комис​сий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.  Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы, стоит пригласить членов экзаменационных комиссий на встречу с учащимися. Цель этой встречи — демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке их в предсто​ящем испытании.  **2***.  Переименование***.**Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предсто​ящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экза​мена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование или «очередной экзамен».  3.*Разговор с самим собой***.**Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов  при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с учителями, психологом, родителями или товарищами о возмож​ных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опас​ность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?  4. *Деятельность мозга и питание*  Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо пи​таться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное — знать, что есть и в каком наборе.  Что происходит в мозгу?  Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 дру​гих. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того что​бы этот сложнейший механизм функционировал без сбо​ев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на ра​ботоспособности нашего мозга.  Меню из продуктов, которые помогут вам...  ***...улучшить память***  Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тер​той моркови с растительным маслом.  Ананас — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти боль​шой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан анана​сового сока в день.  Авокадо — источник энергии для кратковременной па​мяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.)за счет высокого содержания жир​ных кислот. Достаточно половины плода.  ***...сконцентрировать внимание***  Креветки — деликатес для мозга: снабжает его важ​нейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после ку​линарной обработки (варки или жаренья).  Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.  Орехи особенно хороши, если вам предстоит умствен​ный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или дол​гая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, сти​мулируют деятельность мозга.  ***...достичь творческого озарения***  Инжир освобождает голову для новых идей. Содержа​щееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий.  Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулиру​ют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творче​ской активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.  ***...успешно грызть гранит науки***  Капуста снимает нервозность, так как снижает актив​ность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спо​койно к ним подготовитесь.  Лимон освежает мысли и облегчает восприятие инфор​мации за счет ударной дозы витамина С. Перед заняти​ями иностранным языком неплохо «принять на грудь» ста​канчик лимонного сока.  Черника — идеальный «промежуточный корм» для сту​дентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.  На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет ***поддержать хорошее настро​ение***.  Паприка — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.  Клубника очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.  Бананы содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы» |

# Тренинг для педагогов "Стресс и способы регуляции эмоционального состояния".

*Цель:* снять эмоциональное напряжение педагогов, выявить степень стрессогенного состояния, освоить способы управления эмоциональным состоянием, способы улучшения настроения.

*Задачи:*

* Сформировать у педагогов навыки конструктивного выражения негативных эмоций и чувств.
* Сохранять психическое здоровье педагогов.

*Оборудование:* листочки, ручки, записи с музыкой природы, магнитофон, мяч, бланки с тестом “Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?” (по А. И. Тащевой, 2000), звезды разного цвета, наклеенные на фоне “неба”, карточки с буквами для звуковой гимнастики.

**Участники**: педагоги (10-12 человек).

**Условия поведения**: кабинет психолога (комната психологической разгрузки) или класс с большим количеством зелени, в котором стулья стоят полукругом.

*Время проведения:* 45 минут.

***Ход занятия***

*1. Вводная беседа.*

Мы начинаем наше тренинговое занятие. Любое тренинговое занятие имеет правила.

Предлагаю всем работать активно, участвовать в предлагаемых упражнениях, говорить только от своего лица: “ Я думаю”, слушать друг друга внимательно.

Наш психологический тренинг рассчитан на то, чтобы коснуться психологической темы: эмоционального состояния человека, а именно стресса, лучше понять самих себя, лучше понимать других, учиться выражать свои чувства, переживания, практиковать приемы релаксации и просто хорошо провести время.

Принцип нашего занятия “Расскажи мне, и я забуду, покажи мне и я запомню, дай мне действовать самому, и я пойму”. Вот и мы с вами сегодня постараемся не только определить проблему, но и научиться, практически преодолевать ее.

В течение тренинга нам предстоит вместе пройти определенный путь, и, как обычно это бывает, начнется с приветствия, знакомства.

*2. Знакомство и введение в тренинг.*

**А) Упражнение** “Знакомство”.

(Ведущий начинает выполнять упражнение первым). Держа мяч в руках, называете свое имя и характерное для себя качество, при условии, что оно начинается на ту же букву, что и ваше имя, например: Светлана – “смелая” . Затем мяч перекидывается другому участнику и тот называет свое имя и качество.

Любая психологическая игра имеет “двойное дно” – на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но смысл к этому не сводится. Игра дает возможность лучше узнать других и себя, чему-нибудь научиться.

*3. Разминка.*

**А) Упражнение-разминка** “Карандаши”

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания.

Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

Вытянуть руки вперед, отвести назад.

Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).

Присесть, встать.

При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться “чувствовать” другого человека?

Психологи считают, что осознать, в чем проблема, и вербализовать ее – значит наполовину ее решить.

*4. Основная часть.*

Не секрет, что профессия школьного учителя чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса превышающего “посвседневный” психический потенциал человека. Однако стресс, как указывал канадский ученый Ганс Селье, не только беда, но и благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь превратилась бы в бесцветное прозябание. Стресс – это важнейший инструмент тренировки и закаливания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма. Стресс может способствовать возникновению не только тяжелого страдания, но и большой радости. Он способен привести человека к вершинам творчества. Профессия учителя относится к одной из профессий, в которой часто возникают стрессовые ситуации.

**Тест** “Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?” ( по А. И. Тащевой, 2000).

*Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов. Если положительных ответов* ***будет больше четырех,*** *пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит — и здоровья.*

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?

2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?

3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?

4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине - боль?

5. Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье?

6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?

7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?

8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда вы эмоционально расстроены?

9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?

10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя.

Самое время узнать, как состоит дело со стрессовоустойчивостью у нас. (*Психологический инструментарий*).

*Практическая часть.*

Приемы снижения стрессового состояния, улучшения настроения.

По мере приобретения опыта уровень эмоциональных нагрузок может снижаться, однако никогда не исчезает полностью.

Я хочу вам предложить следующие естественные способы регуляции. Которые вы можете использовать прямо на работе:

-смех, улыбка, юмор,

– размышление о хорошем, приятном,

– различные движения типа потягивания,

– наблюдение за пейзажем за окном,

– рассматривание цветов в помещении, фотографий,

– “купание” в солнечных лучах,

– вдыхание свежего воздуха,

– высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Однако есть и особенные, специально разработанные специалистами способы психологической реабилитации.

***Упражнение****“Путешествие”* (медитация)

Предлагается участникам занять удобное положение и включает запись спокойной музыки.

Закройте глаза... Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми.

И вот вы едете через поле. Вокруг летают бабочки, стрекозы. Жужжат пчелы — они собирают мед. Поют птицы — они радуются, что вы едете через их поле. Пахнет цветами и свежей травой. На холме вы видите прекрасный дворец. Что-то подсказывает вам, что очень важно поехать именно гуда. И вы направляетесь по дороге, ведущей к дворцу.

Когда вы входите во дворец, то поражаетесь его красотой. Все здесь удобно и красиво, как будто кто-то строил этот дворец специально для вас. И вы понимаете, что здесь найдете что-то очень важное для себя. Вы идете по дворцу легкой и уверенной походкой.

Представьте, что вы идете по нему и находите для себя то, что вы хотите...

Все то, что вы нашли для себя в этом прекрасном дворце, остается с вами, и вы возьмете это с собой, когда будете возвращаться. А сейчас сделайте глубокий вдох... и выдох. Возьмите с собой все то – хорошее, что было с вами. И потихоньку открывая глаза, возвращайтесь к нам.

Рефлексия

- Какие чувства вы испытываете после путешествия?

***Упражнение****“Звуковая гимнастика”.*

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично поизносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Подводя итог, хочу сделать вывод. Что любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, вырабатывает собственные, “авторские” приемы восстановления.

***Упражнение****(Сюжетная сказка “ Разноцветные звезды”).*

(Включается музыка, на фоне “неба” развешаны звезды.)

Здесь есть звезды и учителей нашей школы, помните на одном из прошлых тренингов делали эти звезды, они тоже дарят людям…..

Высоко в темном небе. На одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленные звезды.

Кто рождался под их светом зеленых лучей, становился очень добрым.

И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно… белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. “Что ты даешь людям?”\_ спросили ее другие звезды.

Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам светится всегда и везде, уважаемые коллеги, и призываю вас иметь свой призыв по жизни или могу предложить вашему вниманию

**“Мантра от усталости”**

Например:

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек человек.  
С каждым днем я люблю себя все больше и больше.  
У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.  
Я уникальна во всей Вселенной.  
Я единственная в своем роде и неповторимая.  
Таких как я больше нет.  
И так – с каждым человеком.  
Я абсолютно уверенна в себе и своем будущем.  
Я верю в себя и в свое будущее.  
Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.  
Я – хозяйка своей жизни.  
Я – свободная личность.

*5. Подведение итогов.*

*Рефлексия занятия.*

***Упражнение*** “Закончи предложение” .

– Во время занятия я поняла, что…  
– Самым полезным для меня было…  
– На занятии мне не понравилось…  
– Если бы я еще раз попало на тренинговое занятие, то я хотела бы…

*6.Прощание.*

**Литература**

1. Власенко И.И. Как удвоить свои способности: секреты психологической подготовки к экзаменам. - Ростов, 2014

2. Будневич И.Н., Гуськова Е.В. Программа занятий с элементами тренинга.-М.:Генезис, 2013.

3. Микляева А.В., Румянцева В.П.Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь,2007.

4. Психолого-педагогическая подготовка участников образовательного процесса к государственной итоговой аттестации (методические рекомендации). Министерство образования Саратовской области.- ГОУ ДППО «СарИПКиПРО».- Саратов, 2014.

5. Филакова Е. М, Шабатина Ю.А. «Модель психологического сопровождения учащихся при подготовке к ОГЭ, ЕГЭ. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок», 2009/2010. festival.1september.ru

6. Чибисова М.Ю. Основной государственный экзамен, Единый государственный экзамен (психологическая подготовка). М., Генезис, 2016.

**Интернет-ресурсы**

1.открытыйурок.рф

2.neos.ru

3.metod-kopilka.ru

4.psiholog\_soprov

ЖЕЛАЮ УСПЕХОВ!