

**Департамент образования и науки Курганской области  
Государственное бюджетное учреждение  
«Центр помощи детям»**

**Методические рекомендации для педагогов-психологов  
общеобразовательных организаций**

**«Психолого-педагогическое сопровождение  
участников образовательного процесса в период  
подготовки и сдачи государственной итоговой  
аттестации (ГИА)»**

Курган  
2017

**Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательного процесса в период подготовки и сдачи государственной итоговой аттестации:** Методические рекомендации для педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей общеобразовательных организаций / Сост. М.А. Мягкова; ГБУ «Центр помощи детям». - Курган, 2017.- 99 с.

**Составители:**

**Мягкова М.А.**, педагог-психолог ГБОУ «Центр помощи детям»

Сборник содержит методические материалы для педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей и учителей общеобразовательных организаций, по вопросам психолого-педагогического сопровождения обучающихся, родителей и педагогов к государственной итоговой аттестации.

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Введение .....	4
2. Основные принципы психологического сопровождения обучающихся при подготовке к ГИА.....	5
3. Организация работы педагога-психолога с родителями выпускников.....	10
4. Система работы с педагогами по психологической подготовке выпускников к ГИА.....	12
5. Заключение.....	19
6. Приложения	
Приложение 1. Комплект диагностического инструментария для изучения психологической готовности обучающихся 9 – 11 классов к ГИА.....	19
Приложение 2. Программа по психологической подготовке обучающихся к экзаменам «Все в твоих руках!».....	32
Приложение 3. Родительское собрание – деловая игра «Что нужно знать о ГИА?».....	52
Приложение 4. Программа психологического сопровождения родителей выпускников «Сдаем экзамены вместе!».....	54
Приложение 5. Программа по профилактике и коррекции эмоционального выгорания педагогов «Гореть - не сгорая!».....	78
7. Список литературы.....	98

## Введение

В сложившихся за последние десятилетия социально-экономических условиях в нашей стране, в системе образования происходят большие изменения, касающиеся структуры образования, его форм, итогового контроля и других аспектов. Одним из таких изменений является введение в систему образования Основного Государственного и Единого Государственного Экзамена (ОГЭ, ЕГЭ). Несмотря на то, что ГИА в форме ЕГЭ и ОГЭ проходит уже не первый год, данная форма аттестации все равно вызывает множество дискуссий и сомнений у общественности - педагогов, выпускников и их родителей, психологов, вызванных сложностью и многозначностью процедуры.

На сегодняшний день имеется достаточное количество материалов, обеспечивающих правовую и организационную, содержательную и методическую подготовку к ГИА. Однако все эти направления подготовки предполагают лишь инструментальную готовность выпускников и не способствуют формированию психологической готовности к испытанию. Между тем, при отсутствии психологической подготовки, нередко бывает так, что выпускник знает предмет, умеет решать те или иные типы задач, но в итоге не справляется с экзаменационными заданиями, поскольку не уверен в своих силах, не умеет управлять своими эмоциями, не умеет контролировать и регулировать свою деятельность, не владеет навыками, определяемыми особенностями процедуры ГИА. Именно поэтому психолого-педагогическое сопровождение выпускников в период подготовки к государственной итоговой аттестации является необходимым направлением работы педагогов, классного руководителя и педагога-психолога в образовательной организации.

В данном пособии предложены методические материалы, которые помогут специалистам общеобразовательных организаций эффективнее организовать работу по психологическому сопровождению ГИА, в том числе:

- описание системы работы педагога-психолога общеобразовательной организации по психологическому сопровождению субъектов образовательных отношений на этапе подготовки к прохождению ГИА;
- комплект диагностического инструментария для изучения психологической готовности обучающихся 9, 11 классов к прохождению ГИА;
- программа по психологическому сопровождению обучающихся к экзаменам «Все в твоих руках»;
- цикл занятий для родителей, направленный на развитие психологической грамотности родителей при подготовке детей к сдаче ГИА «Сдаем экзамены вместе»;
- цикл занятий для педагогов по профилактике синдрома эмоционального выгорания «Гореть – не сгорая»;
- памятки для выпускников и их родителей по психологической подготовке к ГИА.

## Основные принципы психологического сопровождения обучающихся при подготовки к ГИА

Как психологически подготовить каждого выпускника в условиях образовательной организации к итоговой аттестации? Какова роль педагога-психолога в процессе формирования готовности обучающихся? Все эти вопросы представляют собой непростую практическую проблему. Процедура прохождения итоговой аттестации - деятельность сложная и предъявляющая особые требования к уровню развития психологических функций обучающегося. Педагогу-психологу необходимо сконцентрироваться на работе с выпускниками, определив основную цель психологической подготовки к экзаменам как «скорую помощь» на основе уже сформированных навыков и функций.

Прежде чем организовывать работу, важно знать с какими сложностями сталкиваются наши старшеклассники.

М.Ю. Чибисова выделяет три типа трудностей, с которыми сталкиваются обучающиеся в процессе подготовки к экзаменам: когнитивные, процессуальные и личностные трудности.

*Когнитивные трудности* представляют собой особенности психического развития, связанные с особенностями переработки информации, особенностями развития познавательных процессов. Кроме этого, процедура ГИА требует выработки особой стратегии деятельности: ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять. Это становится ключевым моментом, поскольку во многом определяет экзаменационную оценку. Выбор оптимальной стратегии может представлять некоторую трудность для ученика, поскольку на этот выбор оказывает влияние множество факторов, например, уровень притязаний ученика, умение планировать время.

Таким образом, для преодоления когнитивных трудностей необходимо двигаться в двух направлениях: осваивать навыки работы с текстами и помогать выпускнику развивать познавательные процессы и вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности.

*Процессуальные трудности* связаны с отсутствием полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов. Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет выпускнику быть более собранным во время организационных моментов и во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть в процессе прохождения ОГЭ и ЕГЭ.

Можно выделить несколько групп процессуальных трудностей.

- *Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.* Процедура итоговой аттестации предполагает особую форму заполнения бланков, которая является непривычной для обучающихся, что естественным образом приводит к тревожности выпускников. Процедура ГИА разводит вопрос и ответ, что создает школьникам дополнительные сложности. У них может возникнуть страх ошибиться при заполнении бланка, а такие ошибки чаще всего проявляются у детей с проблемами внимания.

- *Трудности, связанные с непривычной ролью взрослого.* Обычно на экзамене педагог, работающий в данном классе, совмещает функции поддержки и оценки. В ситуации ГИА присутствующие педагоги — это только сторонние наблюдатели, что естественным образом может повышать тревогу у выпускников.

- *Трудности, связанные с критериями оценивания ответа.* Контраст с привычными проверочными процедурами действительно велик: в обычной обстановке - это личный контакт с экзаменатором, развернутый ответ, на ГИА — отсутствие личного контакта, краткий и лаконичный ответ и т.д.).

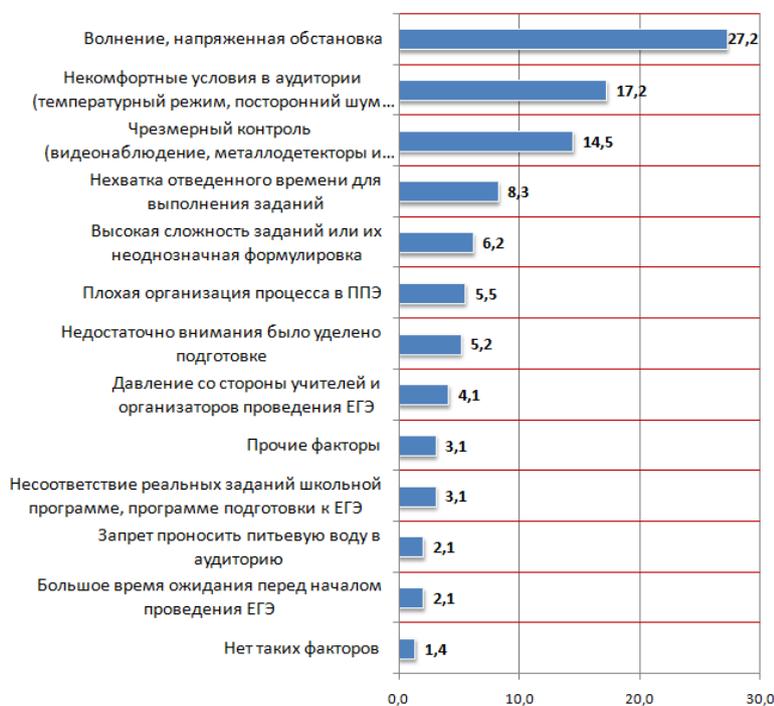
- *Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей.* ГИА предоставляет выпускнику значительно более активную позицию, чем традиционная школьная система. Обычно ученики не оценивают содержание предлагаемого им задания и редко оспаривают полученные ими оценки, тогда как процедура ГИА предполагает обе эти возможности. Следствием такого рода трудностей может явиться пропуск возможных шансов апелляции.

Процессуальные трудности вызваны в основном недостаточным знакомством с процедурой экзамена, и их преодоление должно ориентироваться на овладение детьми специфическими навыками, определяемыми особенностями процедуры ГИА. Преодоление процессуальных трудностей обеспечивает пробное проведение экзаменов, выступление выпускников прошлых учебных лет, выпуск различных информационных брошюр, памяток о правилах проведения ГИА.

*Личностные трудности* связаны с личностными особенностями развития выпускника – эмоциональная нестабильность, интроверсия, повышенный уровень тревожности и т.п. Работа по преодолению личностных трудностей будет заключаться в проведении коррекционно-развивающих занятий, направленных на регуляцию эмоционального состояния, развитию навыков рефлексии, снятия тревожности и т.д.

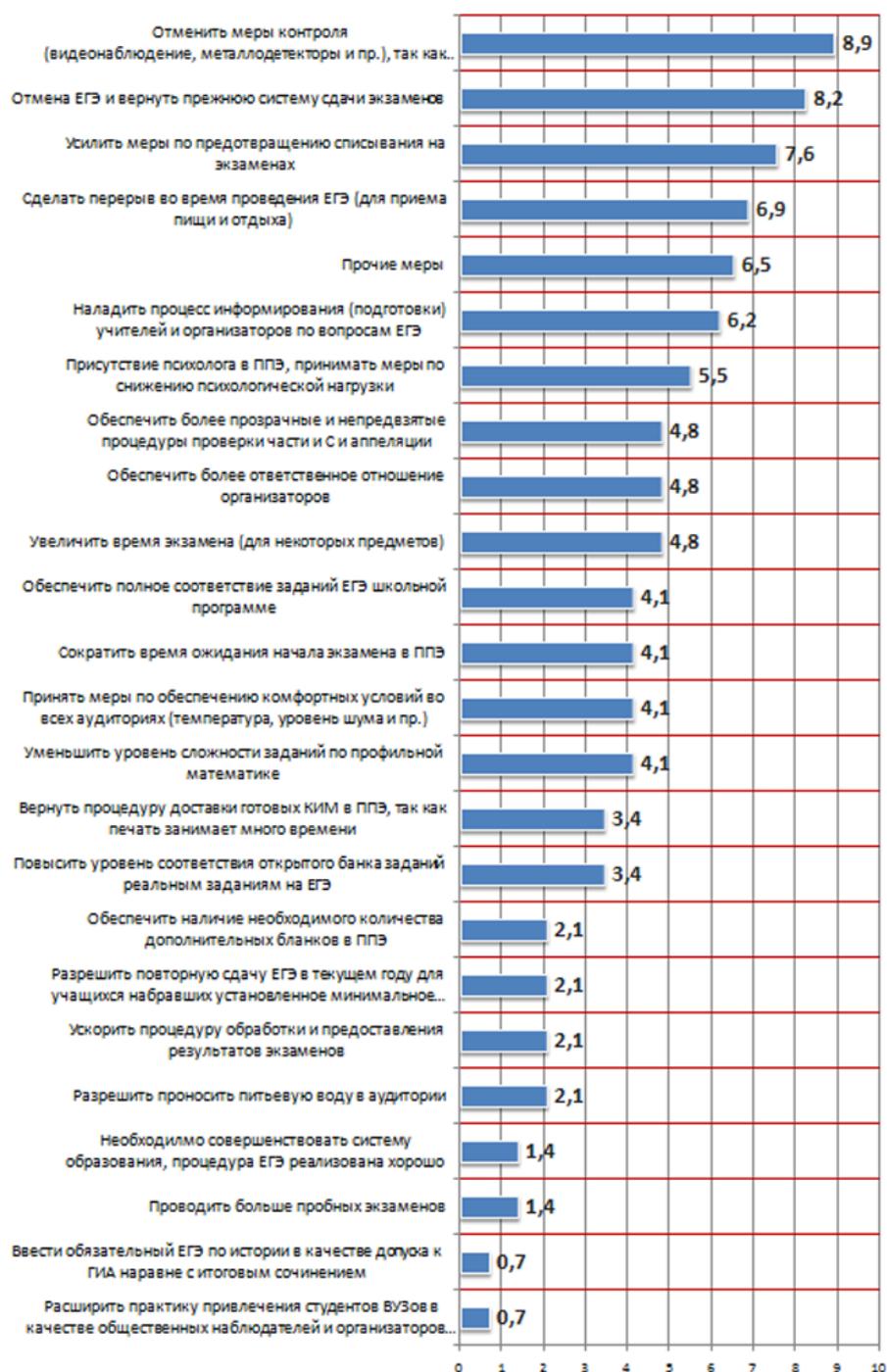
Интересно обратиться к мнению не только ученых, но и самих выпускников о процедуре проведения ОГЭ и ЕГЭ. Для изучения мнения обучающихся по данному вопросу Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки проводился опрос среди выпускников прошлого года.

На вопрос **«Какие, по Вашему мнению, факторы во время сдачи ЕГЭ негативно повлияли на полученный Вами результат на экзаменах?»** ответили 54,9 % участников опроса, остальные 45,1 % затруднились ответить. Ниже показано распределение полученных ответов на вопрос. Для каждого варианта ответов указана доля участников опроса (в процентах) выбравших данный вариант ответа от общего числа участников, ответивших на вопрос.



На вопрос **«Опираясь на Ваш личный опыт участия в ЕГЭ, какие меры по улучшению процедуры вы можете предложить?»** ответили 51,6 % участников опроса, остальные 48,4 % затруднились ответить. Ниже показано распределение полученных

ответов на вопрос. Для каждого варианта ответов указана доля участников опроса (в процентах) выбравших данный вариант ответа от общего числа участников, ответивших на вопрос.



Для выявления основных трудностей, с которыми сталкиваются выпускники Курганской области, в декабре 2016 года был проведен День сочинений среди детей и родителей на тему «Почему я боюсь экзаменов».

Анализ сочинений позволил выявить проблемы, больше всего волнующие выпускников и их родителей, которые можно условно разделить на три группы:

1. *Организационные трудности*: удаленность населенного пункта от ППЭ, длительный срок ожидания результатов экзамена, отсутствие питания во время экзамена и др.

2. *Психологические трудности*: волнение, стресс, негативное эмоциональное состояние ребенка, неуверенность в себе в период подготовки и во время экзамена при видеонаблюдении за процедурой экзамена.

3. *Учебные трудности*: неуверенность обучающихся в знаниях, усложнение заданий в КИМах, увеличение количества обязательных предметов для сдачи, большая учебная нагрузка.

Участниками были предложены пути решения волнующих их сложностей, которые совпадают с мнением опроса Федеральной службы. Кроме этого многие отмечают необходимость усилить психологическое сопровождение не только обучающихся, но и их родителей, поскольку они не меньше детей переживают за процесс подготовки и сдачи экзаменов.

Учитывая все вышеперечисленные сложности, с которыми сталкиваются обучающиеся и их родители необходимо грамотно организовать и реализовать психологическое сопровождение подготовки всех участников образовательного процесса к экзаменам. Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение необходимо проводить с тремя основными *категориями участников* образовательного процесса: выпускниками, педагогами и родителями. Рассмотрим подробно особенности организации работы с обучающимися.

Основными *целями* организации психологического сопровождения учеников в рамках психологической подготовки к экзаменам являются:

#### **1. Ознакомление с процедурой проведения экзамена.**

Для достижения этой цели применяются следующие формы работы: рассказ, просмотры видеозаписей с последующим обсуждением, игра-драматизация (проигрывание процедуры экзамена на знакомом материале (юмористическом или общеизвестном)).

#### **2. Формирование адекватного реалистичного мнения об итоговой аттестации.**

Оптимальным методом в данном случае является групповая дискуссия с целью свободного обсуждения обучающимися собственных позиций и мнений по обозначенному ведущим вопросу, что позволит выразить собственные страхи и тревоги, поделиться своими соображениями с другими членами группы и, в конечном счете, найти ресурсные моменты в новой форме экзамена.

#### **3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.**

Работу по данному направлению рекомендуется строить в несколько этапов:

- анализ особенностей учебной деятельности ученика (включает в себя психолого-педагогическую диагностику, самоанализ ученика, экспертные оценки педагогов);
- выделение «места наименьшего сопротивления» (например, для ребенка-отличника таким «местом наименьшего сопротивления» может стать возможность выполнить минимально нужный объем заданий, отказавшись от других, или необходимость пропустить задание, если он не может с ним справиться);
- разработка адресных рекомендаций для выпускника, родителей, педагогов. Адресность предполагает, что рекомендации даются не о подготовке к экзаменам вообще, а с учетом сильных и слабых сторон учебной деятельности ребенка.

#### **4. Развитие основных навыков, необходимых для успешной сдачи экзаменов.**

В рамках реализации первых двух целей педагог-психолог может добиться преодоления процессуальных трудностей выпускников, связанных с недостаточной осведомленностью учеников о процедуре сдачи экзаменов.

Реализация третьей цели решает задачи преодоления личностных трудностей, формирования адекватной стратегии поведения во время экзамена и снятия эмоционального напряжения перед и в ходе экзамена.

Четвертая цель решает трудности, связанные с когнитивными особенностями деятельности выпускников.

Психологическое сопровождение учеников реализуется по четырем **направлениям**: просвещение, диагностика, коррекционно-развивающая работа, консультирование.

### **1. Психологическое просвещение.**

Задачи психологического просвещения в рамках психологической подготовки к ГИА можно охарактеризовать следующим образом:

- вооружение обучающихся знаниями о своих психологических особенностях и умениями эффективно организовывать свою учебную деятельность в соответствии с этими особенностями;
- информирование обучающихся о процедуре проведения ГИА.

Для реализации этих задач можно использовать следующие формы: составление и выпуск буклетов, памяток, брошюр, оформление информационного стенда по данной тематике. Проведение классных часов, лекториев, деловых игр и т.д.

### **2. Психологическая диагностика.**

Своеобразие учебной деятельности каждого ребенка связано с целым рядом его индивидуальных особенностей: спецификой мышления, памяти, внимания, темпом деятельности, личностными особенностями, учебной мотивацией и т.д. Проведение фронтальной диагностики обучающихся выпускных классов позволяет выявить детей, имеющих личностные и познавательные трудности при подготовке и сдаче ГИА.

Примерный перечень диагностических методик представлен в таблице 1.

**Таблица 1**

### **Примерный перечень психодиагностических методик для определения трудностей при подготовке к ГИА**

<b>Типичные трудности</b>	<b>Психодиагностический инструментарий</b>
Недостаточный уровень развития произвольности и самоорганизации	1.Методика «Локус контроля» Дж. Роттера. 2.«Проверь свою организованность» Е. И. Комарова. 3.Опросник «ВСК» А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдмана.
Несформированность учебной мотивации, познавательной активности	1.«Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», Ч.Д. Спилберга, модифицированный А.Д. Андреевой. 2.Методика изучения мотивации обучения старшеклассников Н.В. Калинина, М.И.Лукьянова. 3.Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса.
Высокий уровень тревожности	1.Методика «Опросник школьной тревожности» Б.Н.Филлипса. 2.Тест-опросник на тревожность Ч.Д.Спилбергера-Ю.Л.Ханина. 3.Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка. 4.Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний Е.Е. Ромицыной.
Низкий уровень самооценки, неуверенность в себе	1.Методика «Диагностика уровня самооценки личности» Г. Н. Казанцевой. 2.Методика экспресс-диагностика уровня самооценки Н.П.Фетискиной.

	3.Методика диагностика самооценки Т.Дембо-С.Я.Рубинштейн.
Акцентуация характера	1.Опросник Г.Шмишека (12-18 лет). 2.Личностный опросник Р. Кеттелла. 3.Тест К.Райдаса «Уверенное поведение».
Трудности, связанные с недостаточным уровнем развития познавательной сферы	1.Методика «ШТУР» К.М.Гуревича. 2.«Корректирующая проба» Бурдона. 3.«10 слов» А. Лурия.
Незнание процедуры проведения ГИА	Анкета «Правила проведения ГИА».

Некоторые из перечисленных методик представлены в приложении 1.

По результатам проведенной диагностики школьный педагог-психолог составляет программу коррекционной работы и программу психологического сопровождения для всех обучающихся. Особое внимание стоит уделить детям, у которых могут возникнуть трудности в подготовке к экзаменам, например, создать группу подготовки к ГИА. Работа может вестись в рамках индивидуальных или групповых консультаций, проведения тренинговых занятий корректирующей направленности.

### ***3. Коррекционно-развивающая работа.***

Цель коррекционно-развивающей работы психолога по психологической подготовке к ГИА заключается в составлении системы работы с обучающимися. Исходя из результатов диагностики, становится ясно, что развивающая работа должна вестись по четырем основным направлениям:

- 1.Развитие познавательной сферы обучающихся: внимания, памяти, мышления, воображения и т.д.
- 2.Снятие тревожности, формирование адекватной самооценки.
3. Развития произвольности, навыков самоорганизации и самоконтроля.
- 4.Ознакомление с процедурой сдачи экзаменов, выработка индивидуального стиля работы.

Одной из наиболее распространенной формой проведения коррекционно-развивающей работы является проведение цикла тренинговых занятий. Пример одной из таких программ по работе с выпускниками 9, 11 классов «Все в твоих руках» представлен в приложении 2.

### ***4. Психологическое консультирование.***

Особенностью консультативной работы психолога по психологической подготовке к ГИА является то, что целью таких консультаций является формирование у обучающихся знаний о проблемах, возникающих при подготовке к ГИА, и желания преодолеть трудности обучения и развитию навыков, способствующих эффективной сдаче экзаменов: снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей.

## **Организация работы педагога-психолога с родителями выпускников**

Еще одним направлением работы школьного педагога-психолога является взаимодействие с родителями (законными представителями) выпускников. Очень часто родители сами находятся в состоянии тревожности, стресса, когда их ребенок должен сдавать выпускные экзамены. Это состояние легко может быть транслировано на детей, приводя к возникновению неблагоприятных состояний у выпускников.

Родители могут помочь детям правильно организовать время подготовки, распределить нагрузку, снизить тревожное состояние и создать благоприятную атмосферу во время подготовки к экзаменам.

Можно выделить основные направления работы школьного педагога-психолога с родителями выпускников.

**1. Просвещение.** При реализации данного направления можно использовать различные формы:

*А). Участие в родительских собраниях.*

Школьный педагог-психолог регулярно проводит встречи с родителями всех обучающихся школы, однако в выпускных классах этому направлению работы стоит уделить особое внимание.

Во-первых, выступление на родительских собраниях позволит психологу рассказать о работе, приводящейся школой в рамках сопровождения выпускников.

Во-вторых, психолог может дать родителям важную информацию по организации внешкольной подготовки детей к экзаменам. Можно рекомендовать следующие темы выступлений на родительских собраниях: «ГИА – общие задачи семьи и школы», «Чем Вы можете помочь своему ребенку в период подготовки», «Как подготовиться к экзамену вне школы», «Организация режима дня» и т.п.

Кроме того, собрание дает психологу ряд дополнительных возможностей:

1. Предоставить родителям необходимую информацию по следующим темам:

- психологические особенности возраста;
- оптимальные условия подготовки к экзамену;
- способы работы с учебным материалом;
- организация режима дня.

2. Провести анкетирование родителей с целью выявления:

- отношения родителей к ГИА;
- родительской оценки способностей своих детей;
- родительских установок относительно экзамена.

3. Обсудить результаты проведенного анкетирования.

Специалисты рекомендуют к проведению собраний по проблеме ГИА привлекать различных специалистов, занятых подготовкой выпускников: завуча, учителей-предметников и т.д. Такое собрание позволяет направить усилия различных взрослых, окружающих учеников, в одну сторону. Родители и педагоги становятся сотрудниками, объединенными общей задачей.

Оптимально включать в такое собрание два компонента: информационный – предоставление сотрудниками школы данных о сути экзамена и организации подготовки к нему (расписание консультаций и т.д.), и интерактивный, обеспечивающий родителям возможность в дискуссионном формате обсудить собственный вклад в процесс подготовки ребенка к экзамену.

Кроме этого, помимо традиционных собраний можно провести собрание - деловую игру с целью расширения знаний родителей о правилах проведения ГИА. (Приложение 3).

*Б) Информационная поддержка.* Составление и выпуск информационных материалов для родителей выпускников в виде памяток, брошюр по различным темам: «Советы психолога», «Накануне экзамена» и т.п. Также можно предложить оформить информационный стенд для родителей (законных представителей) с советами педагога-психолога.

**2. Коррекционно-развивающая работа.**

Неоценимый вклад может внести психолог, проводя тренинги для родителей с целью оптимизации их эмоционального состояния, снижению уровня тревожности с использованием различных психологических техник, поскольку как уже было сказано родители не меньше детей испытывают волнение по поводу предстоящих экзаменов.

Предлагаем Вам разработку цикла занятий с родителями выпускников «Сдаем экзамены вместе» (Приложение 4).

### ***3. Психологическое консультирование.***

Проведение консультационных мероприятий с родителями выпускников по интересующим их темам. Наметить тематику групповых занятий можно на первом родительском собрании выпускного класса и запланировать эти консультации в течение всего учебного года.

Также можно рекомендовать по результатам диагностики выделить среди обучающихся выпускных классов детей, входящих в группу риска (и создать группу поддержки), организовать индивидуальные и групповые встречи с родителями этих детей. Темами консультаций можно выбрать: «Как справиться со стрессом?», «Как помочь ребенку перед экзаменом?», «Стратегия подготовки к ГИА» и т.п.

## **Система работы с педагогами по психологической подготовке выпускников к ГИА**

Успешность программы психологического сопровождения подготовки к экзаменам в формате ГИА зависит от комплексного подхода к решению данной проблемы. Особенно важным следует считать блок психологической поддержки учителей, выпускающих своих обучающихся на экзамены. От знания психологических особенностей развития и трудностей, возникающих у выпускников в процессе подготовки к экзаменам, зависит выбор стратегии их поддержки не только школьным психологом, но и учителем. Особую роль в этом играет классный руководитель. Безусловно, эта роль значительна, поскольку именно классный руководитель является главным связующим звеном между всеми участниками образовательного процесса. В своей деятельности по сопровождению ГИА он решает важные задачи:

- свести воедино деятельность участников образовательного процесса, направленную на подготовку к такому серьезному для всех испытанию, как ГИА;
- сделать все возможное для создания у родителей положительной мотивации в качестве участников образовательного процесса;
- продумать социально-психологическое сопровождение ребенка;
- постараться выстроить и скоординировать такую систему взаимодействия семьи и образовательной организации, в которой каждый участник образовательного процесса чувствовал бы себя защищенным.

Действия, направленные на подготовку обучающихся к ГИА, должны быть согласованными, требования к детям - едиными.

Очень важно организовать равноправное, профессиональное сотрудничество с учителями-предметниками на основе индивидуального вклада каждого в общее дело, каковым является система работы педагогического коллектива по подготовке обучающихся и их родителей к ГИА.

Все педагоги, работающие в классе, решают общие образовательные задачи. Эффективность этой работы во многом зависит от согласованности действий всех участников образовательного процесса, от единства целей, задач и требований, предъявляемых ученикам конкретного класса.

Каждый педагог заинтересован в результате своей деятельности, в частности, в успешной сдаче обучающимися экзаменов, и достичь этого можно только совместными усилиями, координируемыми классным руководителем.

Основу взаимодействия классного руководителя и учителей класса составляют:

- взаимная информированность об организации и результатах учебно-воспитательного процесса;
- взаимопомощь в решении сложных проблем;
- заинтересованность в успешности каждого ученика;
- согласованность в поиске путей преодоления возникающих сложностей;
- совместный анализ результатов деятельности;
- совместное определение перспектив в работе с классом, с отдельными обучающимися их родителями.

Классный руководитель организует изучение обучающихся, их образовательных возможностей, особенностей семейного воспитания и т. д. Полученной информацией классный руководитель делится с коллегами, предлагает им данные, которые не только помогут отрегулировать действия педагога, его методы работы с каждым конкретным учеником, но и будут способствовать повышению эффективности учебного процесса в целом.

Классный руководитель призван организовать совместно с учителями-предметниками поиск средств, способов, обеспечивающих успешность школьников в учебной деятельности, их самореализацию.

В случае затруднений, связанных с обучением, классный руководитель совместно с коллегами ищет пути их преодоления, помогает скорректировать действия.

Именно к классному руководителю родители выпускников идут со своими вопросами, тревогами, опасениями, и задача педагога – снять напряжение, вовремя информировать коллег о состоянии детей, особенностях семей, организовать встречи родителей с учителями-предметниками, беседы, консультации и т.д. Необходимо наладить постоянный обмен информацией, оказывая помощь родителям в организации домашней самостоятельной работы школьников по подготовке к ГИА.

Деятельность родителей и педагогов в интересах ребенка может быть успешной лишь в том случае, если они станут союзниками. Классному руководителю важно установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, создать обстановку взаимоподдержки и общности интересов. Любому родителю в любое время должен быть встречен доброжелательно, с уважением и вниманием, получить ответы на все волнующие вопросы.

Создание классным руководителем атмосферы сотрудничества между взрослыми и детьми, формирование коллектива как единого целого, организация совместной деятельности педагогов, детей и родителей будет способствовать в конечном итоге не только подготовке выпускников к итоговой аттестации, но и воспитанию жизнеспособной личности, готовой к самореализации в обществе.

Каковы же конкретные механизмы вовлечения семьи в образовательное пространство школы?

Одно из направлений совместной работы родителей – просветительская деятельность. Оно предполагает обучение родителей психологическим основам воспитания, умению строить общение как диалог, дает знания возможностей семейного воспитания, основ конфликтологии, возрастных психологических особенностей детей, умение пользоваться этими знаниями и помогать детям в самоопределении.

Формы работы с родителями могут быть различными. Это не только консультации (индивидуальные и групповые), но и «круглые столы», деловые игры, тренинги и т. д.

Одна из главных забот родителей и педагогов – здоровье детей и здоровый образ жизни. С тем чтобы подготовить детей и их родителей к достойному выходу из стрессовой ситуации, каковой является экзамен, целесообразно провести родительское собрание, познакомить родителей с правилами проведения итоговой аттестации, которая вызывает большую тревогу. На собрании необходимо проанализировать подготовленность детей к предстоящим экзаменам (привлечь учителей-предметников, работающих в классе, школьного психолога, медицинского работника), дать конкретные рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.

Важнейшим аспектом в успешной психологической подготовке детей к ГИА является сотрудничество классного руководителя и психолога образовательной организации, которое имеет своей целью совместное выявление возникающих у ребенка проблем и проведение коррекционной работы.

Какие еще задачи может решать психолог в процессе взаимодействия с педагогами?

Для педагогов данная форма экзамена сопряжена как с методическими, так и с личностными трудностями. Следовательно, педагог, занимающийся подготовкой выпускников к ГИА, нуждается в методической и личностной поддержке, именно поэтому можно выделить следующие направления работы с педагогами:

*1. Работа с методическими трудностями педагога:*

- ознакомление педагогов с психологической спецификой ГИА в целом и трудностями отдельных групп выпускников;
- взаимодействие в разработке индивидуальной стратегии подготовки (учитель выступает как эксперт);
- взаимодействие в поиске эффективных методов формирования психологической готовности к ГИА.

Понимая, что вопросы методики не входят в функционал работы школьного психолога, тем не менее, обозначим данную линию взаимодействия. Психолог здесь будет выступать не как методист, а скорее как коллега, помогающий задуматься над некоторыми методическими задачами.

Обращение к *методическим трудностям* возможно только из позиции «на равных»: педагог и психолог — равноправные коллеги, обладающие равноценным опытом. Это подразумевает формы работы совещательного характера, где психолог в большей степени выступает как фасилитатор («круглые столы», консилиумы и пр.). При проведении подобных мероприятий важно, прежде всего, сформировать общее понимание содержания и требований экзамена. Поэтому первым этапом работы должно быть совместное обсуждение тех образовательных и личностных компетенций, сформированности которых требует экзамен. Мы полагаем, что не обязательно вводить при этом понятие психологической готовности к ГИА, достаточно в принципе сформировать некоторую общую платформу. Очень важно, чтобы у педагогов в результате взаимодействия с психологом появилось понимание того, что успешность в сдаче ГИА подразумевает не только достаточный уровень знаний, но и ряд других функций. Затем необходимо проанализировать сформированный на данный момент уровень подготовки обучающихся. Здесь возможно как обсуждение результатов психологической диагностики, так и обращение к опыту педагогов, которые, взаимодействуя с ребенком на уроке, могут выделить ключевые особенности его учебной деятельности. Результатом работы должно стать выделение наиболее проблемных областей и имеющихся ресурсов. Следует уделять внимание обсуждению позитивных моментов, это повышает мотивацию и снижает тревогу участников. Наконец, педагоги и

психологи разрабатывают единую психолого-педагогическую стратегию поддержки выпускников и распределяют ответственность за отдельные элементы работы.

## 2. Работа с личностными трудностями педагога:

- обсуждение и коррекция нереалистических установок, результатом чего станет формирование конструктивного восприятия ГИА;

- поиск личностных и профессиональных ресурсов.

Оказание поддержки педагогу по поводу его *личностных трудностей* предполагает, что психолог в некотором смысле занимает позицию «сверху»: он становится более опытным специалистом. Подобная позиция требует таких форм работы, как семинары - практикумы, психолого-педагогические мастерские и т.д., на которых психолог в большей степени выступает как ведущий.

В рамках подобной работы, помимо просто обсуждения «мифологии», о которой уже сказано немало, важно выйти на некий новый результат: перейти от понимания ГИА как проблемы к его восприятию как педагогической задачи. Именно это мы и считаем конструктивным восприятием ГИА. Педагогу совершенно не обязательно проникаться идеями данной формы экзамена и становиться его горячим сторонником. Ему достаточно рассматривать ГИА как задачу и подбирать соответствующие методические средства для ее решения. Как это можно сделать? Прежде всего, можно организовать педагогический клуб или дискуссию в ходе которого важно обсудить с педагогами место и роль экзамена в системе образования в целом. Каковы его функции и задачи? В ходе этой дискуссии психолог помогает педагогам сформулировать для себя понимание экзамена как образовательного стандарта, как необходимого структурного элемента школьной системы. Исходя из этого, можно переходить к обсуждению того, какие требования выдвигает ГИА и в чем его особенности как измерительного инструмента. Затем важно спросить педагогов, какие новые задачи им нужно решать, если выпускники сдают ГИА, и что из этого они уже делают. Последний вопрос очень важен, так как он, во-первых, помогает педагогу найти личные и профессиональные ресурсы, а во-вторых, поддерживает его, подчеркивает его профессиональную значимость. В качестве ресурсов может выступать обучение педагогов способам профилактики стрессовых состояний, проведение для них тренинга. Подобную работу лучше планировать на начало учебного года, если ее предполагается продолжить проработкой методических трудностей. Если же других форм взаимодействия не предполагается, то такой жесткой привязки к срокам не будет.

Для реализации данного направления работы школьным педагогом-психологом может быть использовано несколько *направлений* работы:

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

2. Участие в педсоветах. Педагог-психолог обязан принимать участие в педсоветах не только в рамках психологического сопровождения подготовки к экзаменам, но и в рамках общей работы в школе. Однако участие в педсоветах по подготовке к ГИА является особенно важным, позволяя раскрыть для всех педагогических работников образовательного учреждения роль педагога-психолога в подготовке к экзаменам, распределить ответственность между учителем и психологом в данной работе, позволить осознать всем необходимость психологического сопровождения подготовки к экзаменам. Особенно эффективным данное взаимодействие будет, если психолог придет на педсовет

«вооружившись» цифрами и фактами о необходимости организации психологического сопровождения подготовки к экзаменам.

3. Составление (совместно с педагогами) рекомендаций по психолого-педагогической коррекции трудностей в школьном обучении для учителей, родителей.

4. Информационная поддержка. Как и в случае работы с учениками, информационная поддержка учителей заключается в выпуске материалов в печатном, электронном виде ориентированных на педагогов: памятки, буклеты и другой литературы. Содержание информационных материалов может раскрывать следующие темы: создание благоприятной атмосферы в классе во время урока, методы эффективного взаимодействия с детьми группы риска, обучение контролю стрессовых состояний и т.п.

5. Проведение занятий с педагогами, направленных на профилактику и коррекцию эмоционального выгорания.

Мы предлагаем Вам разработанный нами вариант разработки цикла занятий для педагогов «Гореть – не сгорая!» (Приложение 4).

Таким образом, процедура прохождения ГИА является сложным этапом в жизни всех участников образовательного процесса, требующая от всех серьезной подготовки. Именно поэтому необходима целенаправленная, хорошо продуманная и организованная система работы по подготовке к экзаменам. Огромную роль в этом процессе играет педагог-психолог, которому очень важно систематизировать свою работу по сопровождению подготовки и сдачи ГИА.

В таблице 2 представлен примерный план, который может использовать психолог при организации своей работы по психолого-педагогическому сопровождению ГИА.

**Таблица 2**

**Примерный план психолого-педагогического сопровождения обучающихся выпускных классов при подготовке к ГИА**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Цель</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Работа с обучающимися</b>			
1	Проведение психологической диагностики и анкетирования по знанию правил ГИА	Определить уровень психологической готовности выпускников к ГИА и знание правил проведения ГИА	Ноябрь-декабрь
2	Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов для обучающихся 9-11-х классов	1.Обучить выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышения сопротивляемости стрессу. 2. Показать способы волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам. 3.Развить навыки самоконтроля. 4.Обучить приемам активного запоминания. 5. Отработать навыки поведения на экзамене.	Январь-март
3	Проведение классных	1. Проводить информационно-	Декабрь-

	часов «Пути достижения успеха на экзамене», деловых ситуационных игр, уроков-диспутов «Готов ли я к ГИА?»	разъяснительную работу о порядке проведения государственной итоговой аттестации; формировать адекватное и реалистичное мнение о ГИА. 2. Помогать в выработке стратегии подготовки и поведении на экзамене. 3. Оказать помощь в преодолении психологического барьера, мешающего успешной сдаче ГИА.	март
4	Подготовка информационных стендов, буклетов, памяток	Дать рекомендации по подготовке к экзаменам участникам ГИА	Ноябрь-апрель
5	Индивидуальные консультации	Оказать психологическую помощь и поддержку субъектам ГИА	В течение года
<b>Работа с родителями</b>			
6	Проведение анкетирования «Знание правил ГИА»	Изучить степень осведомленности родителей о правилах проведения ГИА	февраль
7	Участие в родительских собраниях, круглых столах для родителей: «Психологические особенности подготовки к ГИА», «Как помочь ребенку успешно сдать экзамены». Проведение моделирующих деловых игр по изучению процедуры проведения ГИА, релаксационных занятий.	1. Повторить основные правила и порядок проведения ГИА; 2. Проанализировать уровень психологической подготовленности выпускников к сдаче ГИА; 3. Дать рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к ГИА. 4. Снизить уровень тревожности родителей выпускников.	Февраль-март
8	Проведение цикла занятий для родителей «Сдаем экзамены вместе»	1. Способствовать установлению взаимопонимания родителя с ребенком во время сдачи ГИА 2. Выработать стратегию оказания помощи и поддержки обучающимся выпускных классов в период подготовки к сдаче экзаменов. 3. Познакомить родителей с основными приемами гармонизации эмоционального состояния, снятия напряжения, высокого уровня тревожности. 4. Способствовать формированию позитивного отношения к будущему.	В течение года

9	Создание информационного стенда, буклетов, памяток	Дать рекомендации по оказанию психологической помощи детям в период подготовки к ГИА	В течение года
10	Индивидуальные консультации по проблемам психологической готовности к ГИА.	Оказать психологическую помощь и поддержку субъектам ГИА	В течение года
<b>Работа с педагогическим коллективом</b>			
11	Совместное изучение индивидуальных особенностей обучающихся	Выработать оптимальную стратегию подготовки к экзаменам	Ноябрь
12	Проведение семинара для педагогического коллектива «Психологическое сопровождение ГИА»	Расширить понимание необходимости и представлений педагогов о системе психолого-педагогического сопровождения ГИА.	Ноябрь
13	Проведение цикла занятий для педагогов по профилактике эмоционального выгорания «Гореть – не сгорая!»	1.Снизить эмоциональную напряженность педагогов и повысить их эмоциональную устойчивость и удовлетворенность своим трудом. 2.Повысить уровень сплоченности педагогического коллектива. 3.Развить профессиональное самосознание педагогов.	Март
14	Подготовка методических рекомендаций учителям-предметникам и классным руководителям по подготовке выпускников к ГИА	Дать рекомендации и по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам	Октябрь-Декабрь
15	Индивидуальные консультации по проблемам психологической готовности к ГИА.	Оказать психологическую помощь и поддержку субъектам ГИА	В течение года

## **Заключение**

Подготовка к государственной итоговой аттестации в большинстве случаев является стрессогенным фактором для выпускников их родителей и педагогов. По своей сути ГИА является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности школьников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи, психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации.

Подготовка к ГИА, как правило, идет на протяжении последних лет обучения. Старшеклассники посещают курсы, покупают различные пособия для подготовки, родители стараются оказать своим детям психологическую поддержку. Все направлено на достижение поставленной цели - сдачи ГИА. Но степень тревожности, напряжения у выпускников не снижается. В свою очередь, повышенный уровень тревоги на экзамене приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания, работоспособности.

Совершенно очевидно, что перед педагогами-психологами, учителями и родителями встает проблема охраны психического здоровья обучающихся, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей выпускников.

Системность работы участников образовательных отношений по выявлению, проработке возникающих у обучающихся трудностей на разных этапах обучения и есть залог успешной психологической подготовки к сдаче выпускных экзаменов.

Мы надеемся, что данные методические рекомендации, направленные на расширение представлений у школьного педагога-психолога о задачах, формах и методах реализации психологического сопровождения подготовки к ГИА помогут в организации данного направления работы.

## **Приложение 1**

### **Комплект диагностического инструментария для изучения психологической готовности обучающихся 9, 11 классов к ГИА**

#### **1. Опросник «ВСК» А.Г.Зверкова, Е.В.Эйдмана.**

Методика ВСК предназначена для изучения волевого самоконтроля обучающихся. Основопологающим методом исследования является тестирование. Методика предназначена для подростков и юношей 14 – 17 лет.

Опросник ВСК направлен на обобщенную оценку индивидуального уровня развития волевой регуляции, под которым понимается (в самом общем виде) мера овладения собственным поведением в различных ситуациях – способность сознательно управлять собственными действиями, состояниями и побуждениями. Указанные особенности во многом определяют индивидуальный стиль и конкретные проявления активности человека.

Опросник ориентирован на индивидуальное психологическое консультирование и коррекцию, позволяет получить информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции.

Опросник содержит 30 пунктов, из которых 24 рабочих и 6 маскировочных.

Данный опросник существует в двух версиях. Исследовательская версия предусматривает отчет на каждый пункт в семибальной шкале (от -3 до +3) с градацией степени уверенности в положительном или отрицательном ответе. Для практических задач используется «серийная» версия с вынужденным дихотомическим выбором: испытуемый имеет лишь два варианта ответа – либо «да», либо «нет».

При подсчёте суммарных баллов учитывается только совпадение с ключом (каждое такое совпадение увеличивает суммарный балл на единицу), несовпадение с ключом игнорируется и не влияет на суммарный балл. В результате суммарный балл ВСК должен быть в диапазоне от 0 до 24 «сырых очков», по шкале «настойчивость» от 0 до 16, по шкале «самообладание» от 0 до 13.

**Инструкция:** Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне не трудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колея физическая боль.
7. Я не всегда стараюсь выслушать собеседника не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать всю ночь напролёт (например, работа, дежурство) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечёркиваются внешними обстоятельствами.
11. Считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удаётся заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом и в неудобной, неподходящей обстановке.
16. Мне сильно усложняет работу сознание того, что её необходимо во что бы то ни стало сделать к определённом сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь лучше, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не даёт покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

29. я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

**Интерпретация результатов:**

Для расшифровки опросника ВСК (подсчитывается количество совпадений вариантов ответов с ключом).

**Общий индекс ВСК «В»:**

Ответы «да» на утверждения №№ 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 17, 18, 20, 24, 25, 27;

Ответы «нет» на утверждения №№ 1, 6, 10, 13, 14, 16, 21, 22, 28, 29, 30.

**Шкала «самообладание»:**

Ответы «да» на утверждения №№ 3, 4, 7, 24;

Ответы «нет» на утверждения №№ 5, 13, 14, 16, 21, 26, 28, 29, 30.

**Шкала «настойчивость»:**

Ответы «да» на утверждения №№ 2, 5, 11, 17, 18, 20, 24, 26;

Ответы «нет» на утверждения №№ 1, 6, 9, 10, 13, 16, 22, 25.

Высокий балл по опроснику ВСК характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, ответственность, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство внутреннего долга. Как правило, они хорошо рефлексиируют собственные мотивы, планомерно реализуют свои намерения, умеют распределять собственные усилия, способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях возможно нарастание внутренней напряжённости, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его возможной спонтанности.

Низкий балл ВСК наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у таких людей невысока. Общий фон активности, как правило, снижен, им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утончённостью натуры, не подкреплённой способностью к рефлексии и самоконтролю.

Шкала «настойчивость» характеризует, фактически, силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к завершению начатого дела, их мобилизуют преграды на пути к цели, не отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение к социальным нормам (совестливость) и стремление полностью подчинить им своё поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций.

Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже работоспособности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Высокий балл по шкале «самообладание» набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутренне спокойствие. Уверенность в себе освобождают от страха перед неизвестностью, повышают готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правил, сочетаются со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем, стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение собственной спонтанности может

приводить к повышению внутренней напряжённости, к преобладанию постоянной озабоченности и утомлённости.

На отрицательном полюсе данной шкалы – спонтанность, импульсивность в парадоксальном, на первый взгляд, сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов, ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют внутренней раскрепощённости и преобладанию расслабленного, невозмутимого фона настроения.

Таким образом, социальная желательность шкал опросника ВСК является неоднозначной – возможным оказывается появление дезадаптивных черт и форм поведения на положительных шкальных полюсах и позитивно-компенсаторных форм – на отрицательных полюсах.

## **2. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса.**

Личностный 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.

Далее подсчитывается сумма набранных баллов.

**Инструкция:** вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «да» или «нет».

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. Много, 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.

#### **Интерпретация результатов:**

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.

#### **Распределение баллов.**

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.

### **3. Методика изучения общей самооценки Г.Н.Казанцевой.**

Опросник предназначен для изучения самооценки обучающихся, включает 20 суждений.

**Инструкция:** «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».

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.

**Интерпретация 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.

#### **4.Методика определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний**

**Е.Е. Ромицыной**

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

1. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?
2. Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?
3. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
4. Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
5. Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?

6. Обычно ты спишь беспокойно накануне контрольной или экзамена?
7. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?
8. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
9. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?
10. Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?

**Интерпретация результатов:**

После того как школьник проставил плюсы там, где он согласен с утверждениями, он должен их подсчитать. Полученное количество баллов сравнивается с ключом к методике

Уровень тревожности в ситуациях проверки знаний школьников различается для мальчиков и девочек. Методика Е.Е. Ромицына учитывает эти особенности.

**У мальчиков:**

- низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов;
- средний уровень, если набрано от 1 до 4 баллов;
- повышенный уровень – от 5 до 6 баллов;
- крайне высокий уровень – от 7 до 10.

**У девочек:**

- низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла;
- средний уровень, если набрано от 2 до 6 баллов;
- повышенный уровень – 7–8 баллов;
- крайне высокий уровень – от 9 до 10.

Если у обучающегося обнаружен *низкий* уровень тревожности, то это означает, что для него состояние тревожности само по себе несвойственно в ситуации проверки знаний. Школьник стремится вызвать как можно более бурную реакцию со стороны педагогов и других обучающихся на свои поступки и высказывать, смутить или даже шокировать окружающих. Такие обучающиеся любят быть на виду независимо от того, какое впечатление производят. Предположительно, для такого школьника учеба не стоит на первом месте и конкурирует с другими видами деятельности. Также можно предположить некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость. Низкое количество баллов также может быть обусловлено нежеланием обучающегося искренне отвечать на опросник.

При *средних* показателях ученик демонстрирует нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний школьников, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Школьник адекватно оценивает подобные ситуации, объективно оценивая свои возможности, не демонстрирует повышенную чувствительность, социальную зависимость или сверхконтроль. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности.

При *повышенном* уровне тревожности ученик может испытывать негативное отношение к публичной демонстрации своих знаний перед либо незнакомой ему аудиторией, либо перед аудиторией, которая важна для него. Устным ответам он предпочитает письменные, отлично справляясь с письменными заданиями, контрольными

и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует публичная оценка знаний школьника.

При *крайне высоком* уровне тревожности в ситуациях проверки знаний школьников ученик испытывает негативное отношение к демонстрации своих знаний, боится отвечать перед классом или у доски. Причем, его переживания могут быть настолько сильными, что он не сможет произнести ни одного слова, у него будут подкашиваться ноги и т.д. У ученика могут рано сформироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Он склонен находить массу недостатков в себе. Данные особенности могут обуславливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

### 5. Тест К.Райдаса «Уверенность в себе»

**Инструкция:** Вам будет предложено 30 утверждений, описывающих различные типы поведения. Примерьте эти утверждения к себе и укажите степень вашего согласия или несогласия в баллах, а именно:

- 5 - очень характерно для меня, описание очень верное.
- 4 - довольно характерно для меня - скорее да, чем нет.
- 3 - отчасти характерно, отчасти не характерно.
- 2 - довольно не характерно для меня - скорее нет, чем да.
- 1 - совсем не характерно для меня, описание не верно.

1. Большинство людей, по-видимому, агрессивнее и увереннее в себе, чем я.
2. Я не решаюсь назначить свидания и принимать приглашения на свидания из-за своей застенчивости.
3. Когда подаваемая еда в кафе меня не удовлетворяет, я жалуюсь на это официанту.
4. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили.
5. Если продавцу стоило значительных усилий показать мне товар, которые не совсем мне подходят, мне трудно сказать ему "нет".
6. Когда меня просят что-либо сделать, я обязательно выясняю, зачем это.
7. Я предпочитаю использовать сильные аргументы и доводы.
8. Я стараюсь быть в числе первых, как и большинство людей.
9. Честно говоря, люди часто используют меня в своих интересах.
10. Я получаю удовольствие от общения с незнакомыми людьми.
11. Я часто не знаю, что лучше сказать привлекательной (ому) женщине (мужчине).
12. Я испытываю нерешительность, когда нужно позвонить по телефону в учреждение.
13. Я предпочту обратиться с письменной просьбой принять меня на работу или зачислить на учебу, чем пройти через собеседование.
14. Я стесняюсь возвратить покупку.
15. Если близкий и уважаемый родственник раздражает меня, я скорее скрою свои чувства, чем проявлю раздражение.
16. Я избегаю задавать вопросы из страха показаться глупым.
17. В споре я иногда боюсь, что буду волноваться и дрожать.
18. Если известный и уважаемый лектор выскажет точку зрения, которую я считаю неверной, я заставлю аудиторию выслушать и свою точку зрения.

19. Я избегаю спорить и торговаться о цене.
20. Сделав что-нибудь важное и стоящее, я стараюсь, чтобы об этом узнали другие.
21. Я откровенен и искренен в своих чувствах.
22. Если кто-то сплетничает обо мне, я стремлюсь поговорить с ним об этом.
23. Мне часто трудно ответить "нет".
24. Я склонен сдерживать проявления своих эмоций, а не устраивать сцены.
25. Я жалуюсь на плохое обслуживание и беспорядок.
26. Когда мне делают комплимент, я не знаю, что сказать в ответ.
27. Если в театре или на лекции мне мешают разговорами, я делаю замечание.
28. Тот, кто пытается пролезть в очереди впереди меня, получит отпор.
29. Я всегда высказываю свое мнение.
30. Иногда мне абсолютно нечего сказать.

#### **Интерпретация результатов:**

1. Определите сумму баллов для вопросов №№ 3, 6, 7, 8, 10, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29.
2. Определите сумму баллов для вопросов №№ 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30.
3. Прибавьте к первой сумме число 72 и вычтите вторую сумму.  
0-24: очень неуверен в себе;  
25-48: скорее не уверен, чем уверен;  
49-72: среднее значение уверенности;  
73-96: уверен в себе;  
97-120: слишком самоуверен.

#### **6. Анкета «Правила проведения ОГЭ»**

*Уважаемые выпускники и их родители!*

*Приближается время государственной итоговой аттестации.*

*Знание правил ее проведения очень важно для успешной сдачи экзаменов.*

*Просим вас выбрать один вариант ответа на вопросы 1-5, 7-13 и самостоятельно дописать ответы на вопросы 6, 14.*

**1. До какого срока необходимо подать в школе заявление о сдаче экзаменов по выбору с указанием предметов?**

- а) до 1 февраля;
- в) до 1 марта;
- б) до 25 апреля;
- г) до 25 мая.

**2. Какая категория обучающихся допускается к ОГЭ?**

- а) обучающиеся, имеющие одну неудовлетворительную отметку за год;
- б) обучающиеся, не имеющие академической задолженности, в том числе за итоговое изложение, и в полном объеме выполнившие учебный план или индивидуальный учебный план;
- в) все обучающиеся вне зависимости от успеваемости.

**3. Какой из перечисленных предметов можно выбрать для сдачи ОГЭ?**

- а) физкультура;
- б) ОБЖ;
- в) география;
- г) ограничений в выборе предметов нет.

**4. Имеет ли право обучающийся изменить или дополнить перечень указанных в заявлении экзаменов?**

- а) да, но только при наличии уважительных причин (болезни или иных обстоятельств, подтвержденных документально, не позднее, чем за 2 недели до соответствующего экзамена);
- б) нет.

**5. Во сколько необходимо явиться на ППЭ в день экзамена?**

- а) за 20 минут до начала экзамена;
- б) за 45 минут до начала экзамена;
- в) за 60 минут до начала экзамена.

**6. Во время экзамена на рабочем столе обучающегося, помимо экзаменационных материалов, могут находиться (допишите):**

- а) гелевая, капиллярная ручка с чернилами черного цвета;
- б) документ, удостоверяющий личность;
- в) средства обучения и воспитания;
- г) \_\_\_\_\_;
- д) \_\_\_\_\_;
- е) \_\_\_\_\_.

**7. Чем можно пользоваться на экзамене по математике?**

- а) линейкой;
- б) линейкой, транспортиром;
- в) линейкой, транспортиром, карандашом;
- г) непрограммируемым калькулятором;
- д) ничем.

**8. Где оставляют экзаменационные материалы и черновики обучающиеся при выходе из аудитории?**

- а) на рабочем столе организатора;
- б) берут с собой;
- в) оставляют на своем рабочем столе.

**9. За какое нарушение выпускник будет удален с экзамена?**

- а) за завершение работы раньше установленного срока;
- б) за наличие большего количества исправлений в бланках ответов;
- в) за наличие мобильного телефона;
- г) за незнание правил заполнения бланков ответов.

**10. Апелляция по процедуре проведения экзамена подается участником:**

- а) в день проведения экзамена уполномоченному представителю ГЭК, не покидая ППЭ;
- б) на следующий день после проведения экзамена;
- в) в любое время после окончания экзамена в день его проведения.

**11. Апелляция о несогласии с выставленными баллами подается:**

- а) в течение двух рабочих дней со дня объявления результатов экзамена;
- б) в течение пяти рабочих дней со дня объявления результатов экзамена;
- в) в течение семи рабочих дней со дня объявления результатов экзамена.

**12. Куда подают апелляцию о несогласии с выставленными баллами?**

- а) в пункт проведения экзамена;
- б) непосредственно в конфликтную комиссию или руководителю школы, в которой выпускник обучался для передачи в конфликтную комиссию;
- в) в управление образования района (города).

**13. Когда можно сдать ОГЭ, если он пропущен по уважительной причине?**

- а) в июле;
- б) в резервный день;
- в) на следующий год.

**14. Повторно к сдаче ОГЭ в текущем году допускаются следующие категории обучающихся (допишите):**

- а) обучающиеся, получившие на ОГЭ неудовлетворительные результаты по одному из обязательных учебных предметов;
- б) обучающиеся, апелляция которых о нарушении установленного порядка проведения ОГЭ конфликтной комиссией была удовлетворена;
- в) обучающиеся, результаты которых были аннулированы ГЭК в случае выявления фактов нарушений установленного порядка проведения ОГЭ, совершенных его участниками.
- г) \_\_\_\_\_;
- д) \_\_\_\_\_.

**СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!!!**

**Ключ:**

Вопрос	Правильный ответ
1	а
2	б
3	в
4	а
5	б
6	г) лекарства и питание (при необходимости); д) специальные технические средства для лиц с ОВЗ; е) черновики.
7	а
8	в
9	в
10	а
11	а
12	б
13	б
14	г) обучающиеся, не явившиеся на экзамены по уважительным причинам (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально); д) обучающиеся, не завершившие выполнение экзаменационной работы по уважительным причинам (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально).

**Интерпретация результатов анкетирования:** за каждый правильный ответ начисляется 1 балл, баллы суммируются и определяется уровень знаний правил процедуры ОГЭ по следующим уровням:

- 0-5 баллов – низкий уровень знаний;
- 6-10 баллов – средний уровень знаний;
- 11-14 баллов – высокий уровень знаний.

## Анкета «Правила проведения ЕГЭ»

*Уважаемые выпускники и их родители!*

*Приближается время государственной итоговой аттестации.*

*Знание правил ее проведения очень важно для успешной сдачи экзаменов.*

*Просим вас выбрать один вариант ответа на вопросы 1-5, 7-13,15 и самостоятельно дописать ответы на вопросы 6,14.*

**1. До какого срока необходимо подать в школе заявление о сдаче экзаменов по выбору с указанием предметов?**

- а) до 1 февраля;
- в) до 1 марта;
- б) до 25 апреля;
- г) до 25 мая.

**2. Какая категория обучающихся допускается к ЕГЭ?**

- а) обучающиеся, имеющие одну неудовлетворительную отметку за год;
- б) обучающиеся, не имеющие академической задолженности, в том числе за итоговое изложение, и в полном объеме выполнившие учебный план или индивидуальный учебный план;
- в) все обучающиеся вне зависимости от успеваемости.

**3. Какой из перечисленных предметов можно выбрать для сдачи ЕГЭ?**

- а) физкультура;
- б) ОБЖ;
- в) география;
- г) ограничений в выборе предметов нет.

**4. Имеет ли право обучающийся изменить или дополнить перечень указанных в заявлении экзаменов?**

- а) да, но только при наличии уважительных причин (болезни или иных обстоятельств, подтвержденных документально, не позднее, чем за 2 недели до соответствующего экзамена);
- б) нет.

**5. Во сколько необходимо явиться на ППЭ в день экзамена?**

- а) за 20 минут до начала экзамена;
- б) за 45 минут до начала экзамена;
- в) за 60 минут до начала экзамена.

**6. Во время экзамена на рабочем столе обучающегося, помимо экзаменационных материалов, могут находиться (допишите):**

- а) гелевая, капиллярная ручка с чернилами черного цвета;
- б) документ, удостоверяющий личность;
- в) средства обучения и воспитания;

г) \_\_\_\_\_;

д) \_\_\_\_\_;

е) \_\_\_\_\_.

**7. Чем можно пользоваться на экзамене по математике?**

- а) линейкой;
- б) линейкой, транспортиром;
- в) линейкой, транспортиром, карандашом;
- г) непрограммируемым калькулятором;

д) ничем.

**8. Где оставляют экзаменационные материалы и черновики обучающиеся при выходе из аудитории?**

а) на рабочем столе организатора;

б) берут с собой;

в) оставляют на своем рабочем столе.

**9. За какое нарушение выпускник будет удален с экзамена?**

а) за завершение работы раньше установленного срока;

б) за наличие большего количества исправлений в бланках ответов;

в) за наличие мобильного телефона;

г) за незнание правил заполнения бланков ответов.

**10. Апелляция по процедуре проведения экзамена подается участником:**

а) в день проведения экзамена члену ГЭК, не покидая ППЭ;

б) на следующий день после проведения экзамена;

в) в любое время после окончания экзамена в день его проведения.

**11. Апелляция о несогласии с выставленными баллами подается:**

а) в течение двух рабочих дней со дня объявления результатов экзамена;

б) в течение пяти рабочих дней со дня объявления результатов экзамена;

в) в течение семи рабочих дней со дня объявления результатов экзамена.

**12. Куда подают апелляцию о несогласии с выставленными баллами?**

а) в пункт проведения экзамена;

б) непосредственно в конфликтную комиссию или руководителю школы, в которой выпускник обучался для передачи в конфликтную комиссию;

в) в управление образования района (города).

**13. Когда можно сдать ЕГЭ, если он пропущен по уважительной причине?**

а) в июле;

б) в резервный день;

в) на следующий год.

**14. Повторно к сдаче ЕГЭ в текущем году допускаются следующие категории обучающихся (допишите):**

а) обучающиеся, получившие на ЕГЭ неудовлетворительные результаты по одному из обязательных учебных предметов;

б) обучающиеся, апелляция которых о нарушении установленного порядка проведения ЕГЭ конфликтной комиссией была удовлетворена;

в) обучающиеся, результаты которых были аннулированы ГЭК в случае выявления фактов нарушений установленного порядка проведения ЕГЭ, совершенных его участниками.

г) \_\_\_\_\_;

д) \_\_\_\_\_;

**15. Сколько лет действительны результаты ЕГЭ?**

а) 1 год;

б) 2 года;

в) 4 года;

г) бессрочно.

**СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!!!**

**КЛЮЧ:**

Вопрос	Правильный ответ
1	а
2	б

3	в
4	а
5	б
6	г) лекарства и питание (при необходимости); д) специальные технические средства для лиц с ОВЗ; е) черновики.
7	а
8	в
9	в
10	а
11	а
12	б
13	б
14	г) обучающиеся, не явившиеся на экзамены по уважительным причинам (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально); д) обучающиеся, не завершившие выполнение экзаменационной работы по уважительным причинам (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально).
15	в

**Интерпретация результатов анкетирования:** за каждый правильный ответ начисляется 1 балл, баллы суммируются и определяется уровень знаний правил процедуры ЕГЭ по следующим уровням:

0-5 баллов – низкий уровень знаний;

6-10 баллов – средний уровень знаний;

11-15 баллов – высокий уровень знаний.

## Приложение 2

### Программа по психологической подготовки обучающихся к экзаменам «Все в твоих руках»

#### Пояснительная записка.

Актуальность психологической подготовки к выпускным экзаменам трудно переоценить. Известно, что жизнь большинства современных детей и подростков, и в частности, обучающихся 9, 11-х классов, протекает в сложных и экономически, и физически, и морально, и эмоционально непростых условиях; по разным причинам дети испытывают разного рода напряжение, часто оказываются в кризисных ситуациях. И потому любой экзамен (и даже диагностическая работа) для них является стрессовой ситуацией, тем более в форме основного государственного экзамена или единого государственного экзамена (далее – ОГЭ, ЕГЭ). Понятно, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Ввиду этого есть необходимость составления программы занятий, позволяющей помочь ученикам более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Под психологической готовностью к сдаче ГИА подразумевается сформированность у школьников психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной, технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача экзамена. Такое определение психологической

готовности учеников к сдаче ГИА позволяет работать сразу над тремя задачами, традиционно стоящими перед педагогами-психологами:

- просвещение;
- мониторинг изменений;
- занятия с элементами тренинга.

Их решение обеспечит комплексное психологическое сопровождение обучающихся, сдающих ОГЭ, ЕГЭ. При этом нужно учитывать, что проводить длительные занятия со старшеклассниками невозможно по ряду причин: школьники посещают курсы, элективные занятия для подготовки к определенному предмету (в рамках школьной программы), находятся на подвозе и т. д..

Представленный формат работы является ускоренной комплексной программой занятий по подготовке обучающихся 9-х, 11-х классов к ГИА с элементами психологического тренинга.

Данная программа является модифицированной, т.к. при ее разработке использовались материалы программы занятий по подготовке обучающихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программы «Путь к успеху» Стебеновой Н., Королевой Н.

Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ и ЕГЭ, кроме того, с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения.

Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

### **Программа предназначена для обучающихся 9-х, 11-х классов.**

**Цель занятий:** Оказание психологической помощи обучающимся при подготовке и сдаче ГИА.

#### **Задачи:**

1. Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу;
2. Обучение способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;
3. Развитие уверенности в себе;
4. Снижение тревожности;
5. Развитие самоконтроля;
6. Обучение приемам активного запоминания;
7. Отработка навыков поведения на экзамене.

**Используемые методы:** дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения, ролевые игры, релаксационные методы.

**Необходимые материалы для проведения занятий:** класс или другое просторное помещение; стулья; школьная доска или листы ватмана; фломастеры; старые газеты; ручки и тетради для записей информации, полученной в ходе мини-лекций; памятки по мини-лекциям для обучающихся, свеча и спички (на заключительное упражнение).

**Участники:** все обучающиеся одного класса.

**Тематическое планирование:**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы работы, используемые методики</b>
1	Психологическая готовность к ГИА	1	Индивидуальная, групповая. - Упражнение «Ассоциации», - Анкета «Готовность к ГИА» (модифицированный вариант анкеты М.Ю. Чибисовой «Готовность к ЕГЭ»); - Дискуссия на тему «Возможности, которые предлагает нам жизнь»; - Упражнение «Молодец!»; - Упражнение «Релаксация».
2	Как лучше подготовиться к занятиям	1	Индивидуальная, групповая. - Упражнение «По радио сказали»; - Упражнение «Преодоление»; - Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»; - Упражнение «Релаксация».
3	Поведение на экзамене	1	Индивидуальная, групповая. - Разминка «Считалки». - Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов», - Дискуссия в малых группах. - Упражнение – «Релаксация»
4	Память и приемы запоминания. Методы запоминания текстов.	1	- Упражнение «Пустой стул»; Мини-лекция: Память. - Приемы организации запоминаемого материала; - Упражнение «20 слов»; - Упражнение «Лица с именами и фамилиями»; - Упражнение «Логически связанный текст»; - Упражнение «Релаксация».
5	Приемы волевой мобилизации	1,5	- Упражнение «Часы»; - Упражнение «Ассоциации»; - Упражнение «Эксперимент»; - Мини-лекция «Экспресс-приемы снятия напряжения»; - Упражнение «Волевое дыхание»; - Упражнение «Приятно вспомнить»; - Упражнение «Релаксация»; - Упражнение «До встречи на экзамене!»; - Анкета «Готовность к ГИА» (модифицированный вариант анкеты М.Ю. Чибисовой «Готовность к ЕГЭ»).
	<b>ИТОГО:</b>	5,5 часов	

### **Планируемые результаты реализации программы:**

- снижение уровня личностной и школьной тревожности;
- стабилизация психоэмоционального состояния обучающихся;
- повышение уровня развития опосредованного и словесно-логического запоминания;
- использование обучающимися полученных и усвоенных на тренинге знаний и умений, при подготовке к экзаменам.

### **Содержание:**

#### **Занятие 1**

**Цель:** определение психологической готовности выпускников к ГИА, формирование положительного настроения на работу группы.

#### **1. Приветствие. Притча «Все в твоих руках!» (показ мультфильма)**

Психолог представляется и кратко рассказывает о занятии, его целях и задачах.

«ОГЭ или ЕГЭ – это такой же экзамен, проводимый в другой форме. Так как такая форма экзамена является относительно новой, требуется дополнительная подготовка всех его участников. В ход занятий мы с вами попытаемся приобрести некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзамена.

Ситуация сдачи экзамена для всех обучающихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как Вы выучили материал, с тем, насколько Вы хорошо знаете тот или иной предмет, с тем, насколько Вы уверены в своих силах. Иногда бывает так – Вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, быстро и сильно бьется сердце. Для того, чтобы этого не произошло, Вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

К экзамену Вам необходимо запомнить много материала, формул, графиков, правил. Очень важно понять, какой способ запоминания подходит каждому из Вас, как можно помочь себе запомнить то, что обычно запоминается с трудом.

Наши с Вами занятия будут посвящены психологической подготовке к экзаменам. Надеюсь, что знания, полученные в ходе занятий, помогут Вам более успешно пройти все испытания на выпускных экзаменах. Конечно, не всеми предложенными приемами будет пользоваться каждый из Вас, но Вы сможете их попробовать и выбрать те, которые подходят Вам более всего».

Затем обучающиеся знакомятся с правилами группы.

#### **2. Правила работы группы.**

Групповые правила:

- *Постоянство.*

Каждый участник работает от начала и до конца работы группы и не опаздывает.

- *Конфиденциальность.*

Информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы.

- *Активность.*

Каждый член группы постарается быть активным участником происходящего и будет стремиться участвовать во всех событиях и процедурах.

- *Искренность в общении и право сказать «нет».*

Каждый член группы постарается быть искренним, но имеет право сказать «нет». Участники по возможности открыто выражают свои мысли и чувства. Если сообщаются

сведения, то достоверные. При этом каждый имеет право сам решить, как поступить в той или иной ситуации, и если он не готов говорить или действовать, то имеет право сказать «нет», но это должно быть сказано открыто.

- *Обращение по имени.*

В группе необходимо называть участников по имени и не говорить о присутствующих в третьем лице.

- *Персонификация высказываний.*

Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности.

Говорить от себя лично: «Я считаю, что...», вместо «Некоторые думают...»

- *Недопустимость непосредственных оценок человека.*

При обсуждении происходящего следует оценивать не самих участников, а их действия (за исключением специально организованных процедур). Не «Ты мне не нравишься...», а «Мне не нравится, когда ты говоришь... или поступаешь...».

Каждое занятие мы с Вами будем заканчивать упражнением, выполнение которого не только на занятии, но и в повседневной жизни помогут справиться с негативными переживаниями, гармонизировать свое эмоциональное состояние.

### **3. Упражнение «Ассоциации».**

Обучающиеся придумывают по очереди ассоциации, которые у них вызывает слово «ОГЭ, ЕГЭ». Полученные результаты записываются психологом на доске, затем обсуждаются совместно с обучающимися. Ассоциации в идеале должны показать, что у ОГЭ, ЕГЭ есть две стороны – позитивная и негативная. Если в классе преобладает последняя, то психологу можно прибегнуть к таким фразам-уловкам, как: «На результаты экзамена не влияет субъективное мнение учителя», «ОГЭ, ЕГЭ – это возможность показать свой потенциал» и т.д.

**Цели** данного упражнения:

- актуализация самосознания старшеклассников на тему сдачи ОГЭ, ЕГЭ;
- выявление иррациональных установок школьников, связанных с аттестацией в форме ОГЭ, ЕГЭ;
- преобразование, по возможности, негативных установок в более позитивные.

### **4. Методика позволяющую оценить степень готовности выпускников**

После этого упражнения психолог может перейти к диагностике обучающихся, чтобы оценить степень готовности выпускников (приложение 1). Но прежде чем к ней приступить, уместно дать некоторое научное обоснование чувству повышенной тревожности. Например, педагог может сказать следующее: «Наверное, каждый человек хоть раз в жизни испытывал чувство тревоги. Оно возникает в ситуации неопределенности и сопровождается ощущениями напряжения, беспокойства, недобрыми предчувствиями. Тревожиться может только человек как существо, наделенное самосознанием. Хотя тревожность и является негативным эмоциональным состоянием, именно тревога иногда мобилизует человека. Недаром, в русском языке есть еще одно значение этого слова – призыв к битве. Организм человека реагирует на этот призыв поступлением в кровь адреналина. Под его воздействием увеличивается сила сердечных сокращений, повышается кровяное давление, дыхание становится более глубоким. Это состояние называют стрессовым. Оно призвано помочь человеку в критической ситуации: схватке с равным по силе врагом или бегстве от более сильного соперника. В состоянии стресса возможности человека возрастают: мужчина, спасаясь бегством от быка, перепрыгивает двенадцатиметровый ров, женщина поднимает автомобиль, под которым оказались ее дети». Обучающимся стоит пояснить, что каждый испытывает определенное

волнение перед сдачей экзаменов. При этом такая реакция на стресс, как тревожность, связана со многими показателями: темпераментом человека, его личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием и т. д.

Методика позволяющая оценить степень готовности выпускников к экзамену – анкета «Готовность к ГИА». Она позволяет определить степень субъективной готовности школьников к экзамену. Данная методика затрагивает следующие аспекты учебного процесса: уровень осведомленности о процедуре проведения, степень тревожности обучающегося, способность к самоорганизации в условиях проверки знаний.

Проводить анкетирование желательно с помощью распечатанных бланков. Испытуемому предлагается ответить на 13 вопросов. Для того чтобы ответить на них, необходимо определить степень личного согласия или несогласия с указанными утверждениями.

После диагностики психолог может дать классу общие рекомендации, как стать оптимистом, для чего ученикам раздаются соответствующие памятки. Эту часть урока лучше предварить следующими двумя высказываниями:

- «Позитивное отношение к жизни (оптимизм, активность и уверенность в себе) – это то, что отличает «победителя», «счастливчика» от неудачника.

При этом успех и удача, конечно, способствуют такому положительному отношению, но и само оно создает условия, «приманивая» удачу и успех. Очень важно не путать такое позитивное отношение с бездумным ожиданием подарков судьбы, роз с неба, причем даже без шипов. Основой такого позитивного отношения является вера в себя, ощущение своих возможностей» (А.М. Прихожан);

- «Пессимист видит трудности в каждой возможности; оптимист в каждой трудности видит возможности» (У. Черчилль).

## **5. Дискуссия на тему «Возможности, которые предлагает нам жизнь».**

Участникам предлагается прослушать притчу и обсудить ее:

### **Притча об одиноком человеке**

Один человек мечтал иметь хорошую работу с достойной оплатой, жениться на красавице и стать известным.

И вот как-то в один морозный зимний день он очень спешил на собеседование в престижную компанию. Как вдруг перед ним на землю рухнул пожилой человек, он посмотрел на него, подумал, что тот пьян и не помог ему подняться. Собеседование он провалил, на работу его не взяли.

В один прекрасный летний день, он гулял по улице. На площади выступала труппа уличных актеров, выступление было увлекательным и веселым, собралось много зрителей, он тоже остановился посмотреть. После выступления зрители начали расходиться, и он собирался уходить, но кто-то слегка коснулся его плеча. Это была старая женщина, которая играла главную роль, она была одета в костюм клоуна. Она спросила, понравилось ли ему выступление, но он не ответил, даже не посмотрел на нее, молча развернулся, и ушел домой.

Как-то дождливой ночью, очень уставшим, возвращаясь, домой, он мечтал добраться домой, принять горячую ванную и лечь спать. Вдруг его мысли перебил приглушенный всхлип, он увидел женщину, которая плакала. У нее не было зонта, она очень промокла. Видно было, что у нее случилось какое-то несчастье, ей нужна была помощь, ей очень хотелось с кем-то поговорить. Он на секунду задумался, решая подойти к ней или нет, но мысли о горячей ванной и теплой постели взяли верх, он бодрым шагом быстро прошел мимо нее.

Он прожил одинокую несчастную жизнь и умер.

На небе он встретился ангела — хранителя:

— Знаете, я прожил довольно несчастную и бессмысленную жизнь. У меня были мечты, но они не исполнились.

— Друг мой, чтобы они исполнились, нужны были твои руки, глаза и сердце.

— Зачем?

Помнишь ли, пожилого мужчину, которой упал перед тобой на ледяной тропе? Он ведь был генеральным директором той компании, в которой ты так хотел работать. Ты мечтал о хорошей работе – все, что ты хотел, было в твоих руках.

Ну, а старую женщину, одетую клоуном помнишь? В действительности, это была красивая, молодая и талантливая актриса. Она ведь полюбила тебя сразу. Вас ждало счастье, дети, любовь. Все, что требовалось — твои глаза, а ты даже не посмотрел на нее.

А женщину на скамейке в холодную дождливую ночь помнишь? Она была известным писателем. Она переживала кризис и просто нуждалась в поддержке. Если бы ты помог ей, поддержал ее, она бы позже написала книгу. Книга стала бы бестселлером, была бы известна всему миру. В предисловии она рассказала бы, как ее жизнь перевернулась с ног на голову в ту ночь, и кто вдохновил ее на написание этой книги.

Все что требовалось от тебя – это твое сердце.

После прочтения притчи ведущий выслушивает мнение участников, обобщают, подводят итоги.

## **6. Упражнение «Молодец!»**

Участникам необходимо разделиться на две группы по принципу: внешний — внутренний. «Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее. Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!» Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается».

## **7. Упражнение «Релаксация».**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

### **Летний дождь**

Участникам предлагается удобно расположиться и закрыть глаза «Представьте, что вы стоишь на опушке леса. Перед вами великолепный вид на лес, залитые солнцем луга. Воздух раскален от солнца и наэлектризован. Нет ни малейшего ветерка. Душно. Все замерло в ожидании дождя. Вы чувствуете, как подул слабый ветерок. Вот он становится все сильнее и сильнее. Солнце закрыла череда грозových туч. Почувствуйте порывы пронизывающего ветра. Ощутите, как ветер уносит всё ненужное: беспокойство, разочарование, тревогу. Сроднитесь ветром. Почувствуйте его силу и энергию. Теперь это ваша сила и энергия. Вот хлынул теплый летний ливень. Его прозрачные струи омывают вас, принося с собой чистоту и ясность, наполняя вас новой жизнью, новыми идеями. Вы видите, как дождь стихает. Небо очищается. Вы видите, как вновь светит солнце, и чувствуете себя обновленными, бодрыми и уверенными. Запомните этот образ и возьмите с собой»

По окончании работы проводится рефлексия: психолог напоминает цель занятия, обобщает полученный опыт.

## **Занятие 2**

**Цель занятия:** актуализация проблем обучающихся при подготовке к ГИА; отработка навыков поведения при подготовке к экзаменам.

### **1. Приветствие.**

Каждый участник рассказывает, что хорошего произошло с ним за прошедшую неделю.

### **2. Упражнение «По радио сказали».**

Участникам необходимо двигаться по кругу и выполнять команды ведущего: поднять руки, опустить руки, остановиться, повернуться, сделать хлопок и т.д. Ключевой командой для выполнения является фраза «По радио сказали...». Если эта фраза не произнесена ведущим, упражнение не выполняется. Сделавшие ошибку покидают круг.

### **3. Упражнение «Преодоление»**

Это Упражнение учит школьников рефлексии скрытых эмоций, а также формирует навык позитивной самомотивации. Подробнее этот метод описан в книге М.В. Киселевой. Перед началом данного упражнения психолог напоминает классу, что это не «урок рисования», что нет «правильного» или «неправильного» рисунка, что существует множество способов выразить свои мысли, чувства и идеи:

- посредством символов;
- предметного изображения;
- различных форм, цветов и текстуры.

Обязательно стоит сказать ученикам, что получившиеся работы ни в коем случае не будут оцениваться и комментироваться. Урок проходит в три этапа, на каждом школьникам предлагается создать новый рисунок.

На первом этапе им нужно выразить в рисунке свои чувства на тему:

**«Как я сдаю ГИА».** Целью данного упражнения является формирование рефлексии скрытых (негативных) эмоций. После того как рисунки будут выполнены, необходимо, чтобы обучающиеся с помощью скотча или магнитов разместили их на доске или стене. Затем, каждый из обучающихся должен прокомментировать свой рисунок (начинает любой желающий, затем продолжают по порядку по часовой стрелке). В своих вопросах-уточнениях к авторам рисунков психолог старается прояснить, какие чувства, эмоции они пытались выразить. При этом психологу важно не допустить оценочных комментариев со стороны других обучающихся. Помочь ему в этом могут такие фразы, как: «Вы бы видели, как я рисую. Точно бы испугались! », «Мы все здесь явно не художники, поэтому мы и не комментируем, кто, что и как нарисовал, для нас важно, какие здесь нарисованы чувства».

На втором этапе – обучающиеся должны изобразить то, как они готовятся к ГИА. Это могут быть эмоции, чувства или просто образ.

**Цель** этого упражнения: сформировать активную ученическую позицию к подготовке к ГИА и обменяться опытом.

Готовые рисунки также размещаются на доске (стене) и обсуждаются всем коллективом. На этом этапе можно организовать «мозговой штурм», который в итоге должен привести к созданию копилки способов (рецептов) подготовки к экзаменам. В процессе обсуждения психолог старается перевести негативные эмоции обучающихся, выраженные в первом рисунке (если таковые имели место), в конструктивные. Для

решения данной проблемы необходимо найти позитивные образы (ресурсные места) в рисунке и тем самым стимулировать учеников к активной позиции в подготовке к ГИА.

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

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

Время: 15 минут.

Как подготовиться психологически:

— Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

— Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое легкое, а потом переходите к изучению трудного материала.

— Ежедневно выполняйте 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. Выполните два любых упражнения:

— посмотрите попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);

— напишите глазами свое имя, отчество, фамилию;

— попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

— нарисуйте квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня.

Разделите день на три части:

— готовьтесь к экзаменам 8 часов в день;

— занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе, сходите на дискотеку и потанцуйте — 8 часов;

— спите не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделайте себе тихий час после обеда.

Питание.

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами.

Употребляйте в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий.

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

Условия поддержки работоспособности:

а) Чередуйте умственный и физический труд.

б) В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

в) Берегите глаза, делайте перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).

г) Минимум телевизионных передач!

#### **5. Обсуждение материала лекции.**

## **6. Упражнение «Релаксация».**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

Всем участникам предлагается удобно сесть, закрыть глаза и представить, что они на зеленом лугу (звучит релаксационная музыка со звуками природы).

Ведущий: «Представьте зеленый луг, ласковое солнце, поют птицы, журчит ручей. Появляется маленький, симпатичный, наивный и очень счастливый ребенок, он не знает печали, неуверенности, плохого настроения. Это вы в детстве, узнали себя? Малыш тянет к вам руки, он такой доверчивый и доброжелательный, и вы отвечаете ему тем же. Хочется радоваться и улыбаться, забыть все трудности жизни, почувствовать себя уверенным и счастливым. Вы берете малыша на руки, а он превращается в цветок в ваших ладошках, он прекрасен цветок детства, и вы несете его с собой по жизни. У кого-то он очень глубоко в душе, а кто-то часто видит его во сне, у кого-то это скромный, неприметный цветочек, а у кого-то яркий, бурный, запоминающийся. Они все хороши, цветы нашего детства. И если вам будет трудно, вы не сможете найти ответ на какой-то вопрос, вспомните малыша, подарившего вам цветок детства в ладошках, и я надеюсь, что это вам поможет почувствовать себя маленьким наивным, счастливым ребенком, а уж он - точно подскажет, как почувствовать себя счастливым. Пора возвращаться. Открывайте глаза».

После окончания ведущий спрашивает об ощущениях, испытанных участниками.

## **7. Подведение итогов занятия.**

### **Занятие 3**

**Цель занятия:** отработка навыков поведения при подготовке и сдачи экзамена.

#### **1. Приветствие.**

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

#### **2. Разминка «Считалка».**

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

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

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

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

1. За день до начала экзамена постарайтесь ничего не делать. Если Вы чего-то не доучили, то лучше не пытайтесь.

Отдыхайте, развлекайтесь и постарайтесь забыть о предстоящем экзамене.

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспитесь.

3. И вот Вы перед дверью класса. Успокойтесь! Скажите несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен».

4. Приведите в порядок свои эмоции, соберитесь с мыслями.
5. Смело входите в класс с уверенностью, что все получится.
6. Сядьте удобно, выпрямите спину. Подумайте о том, что Вы выше всех, умнее, удачливее и у Вас все получится. Сосредоточьтесь на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повторите их не спеша несколько раз. В завершение сожмите кисти в кулаки.
7. Выполните дыхательные упражнения для снятия напряжения:
  - сядьте удобно,
  - глубокий вдох через нос (4–6 секунд),
  - задержка дыхания (2–3 секунды).
8. Слушайте внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении бланков ответов. Вам объяснят, как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
9. Постарайтесь сосредоточиться и забыть об окружающих. Для Вас существуют только часы, регламентирующие время выполнения работы, и бланк с заданием. Торопитесь не спеша. Читайте задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что Вы поймете задание по первым словам, а концовку придумаете сами.
10. Просмотрите все вопросы и начните с тех, в ответах на которые Вы не сомневаетесь. Тогда Вы успокоитесь и войдете в рабочий ритм. В любой работе есть вопросы, ответы на которые Вы прекрасно знаете, только соберитесь с мыслями.
11. Когда приступаете к новому заданию, забудьте все, что было в предыдущем, — как правило, задания не связаны друг с другом.
12. Действуйте методом исключения! Последовательно исключайте те ответы, которые явно не подходят.
13. Если Вы сомневаетесь в правильности ответа, Вам сложно сделать выбор. Доверьтесь своей интуиции!
14. Оставьте время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
15. Стремитесь выполнить все задания, будьте уверены в своих знаниях и силах!

#### **4. Упражнение «Мозговой штурм».**

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

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

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

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

Функции таймера: следить за временем, отведенным на дискуссию.

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

— Выработайте как можно больше идей.

— Все идеи записываются.

— Ни одна идея не отрицается.

— Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

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

Предлагаю вам задания для обсуждения.

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

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к экзамену?

Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена?

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

Задания для обсуждения

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

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

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

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

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и правила группы.

На обсуждение дается 2 минуты.

Затем спикеров просят доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

## **5. Упражнение «Релаксация».**

**Цель:** научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д.

Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны.

Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Первое время упражнение будет даваться с трудом, поэтому его нужно осваивать дома, в тишине перед сном или перед подъемом, если есть время.

Чтобы не бояться опоздать выделите себе 20-30 минут, этого времени более чем достаточно и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов, вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

## **6. Подведение итогов занятия.**

### **Занятие 4**

**Цель занятия:** знакомство с характеристиками памяти человека, обучение, приемам запоминания.

#### **1. Упражнение «Пустой стул».**

**Цель:** поддержание рабочего состояния участников.

Перед началом упражнения психолог должен организовать расстановку стульев по форме круга, чтобы стульев было на один больше, чем половина учащихся под номером «один». Если участников четное количество, то ведущий (психолог) тоже принимает участие в игре и начинает игру. Если обучающихся нечетное количество, то играть могут одни ребята.

Инструкция: Рассчитайтесь на «первый - второй».

Участники под номером «один» садятся в круг, под номером «два» — встают за их стульями. Один стул должен оставаться свободным. Задача участника, стоящего за свободным стулом, — взглядом пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать на свободный стул. Задача партнера, стоящего за ним — задержать его.

#### **2. Мини-лекция. Память. Приемы организации запоминаемого материала.**

Память - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Человек, лишенный памяти, по сути дела перестает быть человеком.

Психологи выделяют несколько **видов** памяти:

1. *наглядно-образную* память, которая помогает хорошо запомнить лица, звуки, цвет предметов и т. д.;
2. *словесно-логическую*, при которой преимущественно запоминают понятия, термины, схемы, формулы;
3. *эмоциональную*, при которой лучше всего сохраняются пережитые чувства.

Кроме того, существует разделение памяти на два типа в зависимости от длительности хранения информации:

- кратковременную память, когда материал запоминается быстро, но очень ненадолго;
- долговременную память, требующую больших усилий, но позволяющую сохранить информацию на долгие годы.

Скорость заучивания материала у людей также разная. Есть быстро заучивающие и медленно заучивающие предлагаемую информацию. Второй группе людей для запоминания такого же объема информации потребуется втрое больше времени, но помнят они значительно дольше.

Память разделяют еще на механическую и смысловую. Часть людей склонна к механическому заучиванию (зубрежке), а другая часть — к осмысленному запоминанию. Хорошо и надолго запоминается только то, что хорошо понято. Как показывает экспериментальные исследования психологов, во втором случае результаты намного лучше.

**Наиболее известные приемы запоминания можно сформулировать следующим образом:**

1. Переводите скучную, не всегда изложенную доступным языком информацию на приемлемый язык. Здесь окажут помощь эмоции. Эмоциональное восприятие поможет запомнить материал. Яркое первое впечатление от предлагаемой информации является гарантией успеха.

2. Для лучшего запоминания следует сокращать информацию до предела. Лучше упустить детали, нежели главный смысл.

3. Поиск связей между фразами в материале, который следует запомнить, поможет во многом облегчить задачу.

В материале могут быть следующие связи:

- смысловые (логические связи между абзацами, параграфами);
- структурные (при запоминании бессмысленного ряда цифр большое значение имеет их расположение на листе. Чтобы лучше запомнить число из 7 цифр: 7415216, надо записать его так: 741 — 52 — 16. Читая текст, можно придать ему определенный ритм, внести эмоции).

4. Опорные сигналы или знаковое моделирование также можно использовать для лучшего запоминания материала.

5. Повторение материала. Общеизвестно, что повторение — мать учения. Но даже, если повторить параграф 20 раз подряд, то наутро можно убедиться, что не все обстоит так благополучно с запоминанием, как хотелось бы.

Психологи установили, что через 30 минут забывается 40% новой информации, на следующий день — 34%, через месяц — 21%.

С учетом этого и надо повторять: первый раз сразу после прочтения, второй раз — через полчаса, третий раз — через день, а четвертый раз — через 3 недели

6. Тренировка памяти. Предлагаю Вам некоторые упражнения, которые помогут немного потренировать наши способности к запоминанию.

### **3. Упражнение на развитие памяти – тест «20 слов».**

Ведущий знакомит участников со списком из 20 слов, зачитывая:

Кастрюля, Стул, Барабан, Парусник, Мыло, Банан, Ковер, Буква, Автомобиль, Река, Пробка, Орудие, Сандалия, Булавка, Сумка, Перо, Картина, Ваза, Веревка, Медаль.

Список изучается в течение полутора минут. Затем участникам предлагается воспроизвести слова на листочках по порядку. В случае ошибок пересчитайте все слова, которые удалось запомнить точно.

#### **Анализ результатов:**

Если вы запомнили от 18 до 20 слов, великолепно;

от 15 до 17 - это еще хорошо;

от 10 до 14 - средне;

если меньше 10 - это означает, что нужно тренировать память.

### **4. Упражнение «Лица с именами и фамилиями».**

*Инструкция:* Бывает очень неприятно, когда забываешь, как зовут знакомого, или вообще не можешь вспомнить, знакомы ли вы. Так нередко случается, когда знакомство не было связано с какими-либо эмоциями.

Чтобы запомнить лицо, внимательно рассмотрите его, отмечая характерные особенности. Мысленно повторите несколько раз имя и отчество человека. Свяжите с ними зрительный образ.

Возьмите 10 незнакомых фотографий с именами и фамилиями (их можно вырезать из газет, журналов). На запоминание дается полминуты. После этого те же фотографии, но в другом порядке, вновь предлагаются испытуемому, он должен опознать их. Эффективность запоминания получите, умножив число правильных ответов на 10.

### **5. Упражнение «Логически связанный текст».**

*Инструкция:* Запомните 10 основных положений, выделенных в следующем тексте. Нужно прочесть упражнение и через минуту воспроизвести содержание основных положений в заданном порядке. Умножьте число правильных ответов на 10 и получите процент эффективности запоминания.

*Текст:*

Мы берем на хранение чужие мысли и знания (1), только и всего. Нужно, однако, сделать их собственными (2). Мы уподобляемся человеку, который, нуждаясь в огне, отправился за ним к соседу и, найдя у него прекрасный, яркий огонь, стал греться у чужого очага (3), забыв о своем намерении разжечь очаг у себя дома. Что толку набить себе брюхо говядиной, если мы не перевариваем ее (4), если она не преобразуется в ткани нашего тела, если не прибавляет нам веса и силы? Или, быть может, мы думаем, что Лукулл, ознакомившийся с военным делом только по книгам и сделавшийся, несмотря на отсутствие личного опыта, столь видным полководцем, изучал его по нашему способу? Мы опираемся на чужие руки с такой силой, что в конце концов, обессиливаем (5). Хочу ли я побороть страх? Я это делаю за счет Сенеки (6). Стремлюсь ли утешить другого? Я черпаю из Цицерона (7). А между тем я бы мог обратиться за этим к себе самому (8), если бы меня надлежащим образом воспитали. Нет, не люблю я этого весьма относительного богатства, собранного с мира по нитке. И если можно быть учеными чужою ученостью (9), то мудрыми мы можем быть лишь собственной мудростью (10).

*Мишель де Монтень*

Среднюю продуктивность запоминания вы получите, если сложите проценты двух упражнений и поделите на 2.

- 91-100% — отличная память;
- 71-90% — очень хорошая память;
- 51-70% — хорошая память;
- 31-50% — удовлетворительная память;
- 11-30% — плохая память;
- 0-10% — очень плохая память.

## **6. Упражнение «Релаксация».**

**Цель:** обучение приему нервно-мышечной релаксации.

Инструкция для обучающихся:

1. Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.
2. Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 сек., затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.
3. Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 сек., а затем на 10 сек. расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попытайтесь почувствовать приятные ощущения от расслабления.
4. Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц - мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 сек., а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

Обсуждение:

- Что получилось;
- Что вызывало трудности;
- Кому из Вас это упражнение подошло.

## **7. Подведение итогов занятия.**

### **Занятие 5**

**Цель занятия:** познакомить обучающихся с некоторыми приемами волевой мобилизации и самообладания, необходимые обучающимся в ходе сдачи экзамена.

**Введение:** выпускной класс очень ответственный, фактически это переломный момент в Вашей жизни. Конечно же, экзамены, которые ждут Вас всех, требуют много сил при подготовке.

Экзамены – это серьезное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы. На этом занятии мы разберем приемы волевой мобилизации, которые Вы можете применять при подготовке к экзаменам, даже если Вам кажется, что у Вас нет личностных качеств, позволяющих Вам быть волевым и целеустремленным. Эти приемы позволят Вам включиться в работу, настроится на подготовку к экзаменам.

Даже если Вам не хочется готовиться, Вы сможете после выполнения упражнений по мобилизации преодолеть существующее у Вас нежелание.

Применяя регулярно эти упражнения, Вы увидите, как изменится Ваш учебный настрой.

### **1. Упражнение «Часы».**

**Цель:** тренировка внимания и рабочего самочувствия.

В этом упражнении заняты 13 обучающихся — 12 «часов» и 1 «диспетчер».

Инструкция для обучающихся: Встаньте широким кругом, рассчитайтесь по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. Диспетчер — посередине круга.

Если бы это был циферблат больших часов, а каждый из вас — определенным «звучащим» часом, — как можно было бы отбить на этих часах время? Сейчас ровно 11 часов. Цифра 11, ударьте в ладоши, затем цифра 12 — спойте «бам-мм!» Так и расположены стрелки в это время — одна — на одиннадцати, другая — на двенадцати. Сначала озвучивается показание маленькой стрелки (хлопок), показание большой стрелки при «озвучивании» часов должно быть вторым (звук колокола).

Далее «диспетчер» называет различные варианты показанных часов, темп игры ускоряется.

## 2. Упражнение «Ассоциации».

Инструкция для обучающихся: Разбейтесь на группы. Обсудите в группе и запишите, с чем у каждого Вас ассоциируется слово «экзамен»?

Психолог записывает на доске или листе ватмана те ассоциации, предложенные каждой группой обучающихся, которые встречаются во всех группах, а также заполняет таблицу, используя дополнительное обсуждение сущающимися тех трудностей, о которых сигнализирует та или иная ассоциация, и способов их преодоления:

Группа ассоциаций	Трудности, которые мы испытываем в процессе подготовки и в процессе сдачи экзаменов	Способы преодоления трудностей

Психолог: «Как отметили многие из Вас, экзамены – это стресс. Как же научиться самообладанию во время стресса?»

## 3. Упражнение «Эксперимент».

**Цель:** научить самообладанию в стрессовых условиях.

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННо  
ГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО

наКОНецПОСЛЫШАЛСяТопОтБеГУщиХног

Дискуссия: целесообразно провести обсуждение по вопросам:

- Сразу ли вы справились с заданием?
- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
- В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
- Как развить самообладание?

## 4. Мини-лекция: Экспресс-приемы волевой мобилизации.

В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у обучающихся часто возникает необходимость успокоиться и мобилизоваться. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволяют решить какую-то частную задачу.

*А) Способы снятия нервно-психического напряжения*

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время

максимально. Я перечислю Вам некоторые способы, а Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам. Вот эти способы:

Спортивные занятия

Контрастный душ

Стирка белья

Мытье посуды

Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить в мусор. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью)

Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.

Погоулять в тихом месте на природе.

Обсуждение: какими еще способами можно воспользоваться? Дайте советы друг другу.

*Б) Способы управления своими эмоциями*

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, либо продолжать работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда Вы уже испытываете эти эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.

Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.

Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

Инструкция для обучающихся: Сейчас выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения.

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.

Слегка помассируйте кончик мизинца.

Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из Вас «вытекает» ощущение напряжения, усталости. 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 неприятные ощущения не покинут Вас полностью.

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 попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите его то выше, то ниже (30 сек.)

Вы заметили, что сохранили свои силы?

### **5. Упражнение «Волево дыхание»:**

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

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

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

#### **6. Упражнение «Приятно вспомнить»:**

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

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

#### **7. Упражнение «Релаксация».**

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения.

Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.

И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.

Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох...

Вы чувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким... и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома..., улицы..., деревья..., парки..., машины...) всё становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды... А где же Ваша звезда?.. Вот...она... Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Кокой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения...

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию...

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА..., вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра...

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным... вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше... Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди... всё - становится более крупным, более заметным...

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня... И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы...просто навестите ее, совершите это необычное путешествие...

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате...

### **8. Упражнение «До встречи на экзаменах!».**

**Цель:** дать возможность обучающимся поделиться мнениями о занятиях.

Инструкция ведущему: У меня в руках горящая свеча. Я хочу, чтобы в Ваших руках все всегда спорилось, горело и получалось как надо. Давайте передавать ее друг другу. Тот, у кого в руках окажется свеча, может сказать всем нам о том, что принесли ему наши занятия, что он узнал нового.

На последнем занятии целесообразно повторно провести *анкету «Готовность к ГИА»* и выявить уровень тревожности обучающихся после проведенного курса занятий психологической подготовки к ГИА. Проанализировав результаты диагностики, необходимо определить для себя пути дальнейшей работы с обучающимися по данной тематике, составить индивидуальные карты работы с обучающимися, с высоким уровнем тревожности.

### **Заключение**

Проблема психологической готовности школьников к ГИА очень важна и актуальна, она обусловлена рядом причин:

ГИА имеет ряд особенностей, которые требуют от выпускника не только интеллектуальных знаний, но еще и личностной и психологической готовности к его выполнению.

Необходимо сохранить здоровье выпускника и физическое и психологическое.

Старшеклассники не всегда реалистично представляют процедуру проведения ГИА.

Подготовка к экзаменам и их сдача вызывают у выпускников сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности, неустойчивой самооценке, в утрате способности видеть положительные результаты своего труда, ресурсы организма, личностные достоинства; а в целом – в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена.

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

ОГЭ, ЕГЭ по каждому предмету включает вопросы и задания разных типов. Поэтому в процессе сдачи экзамена требуются:

- высокая мобильность,
- переключаемость,
- высокий уровень организации деятельности,
- высокая и устойчивая работоспособность,
- высокий уровень концентрации внимания.

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

1. Процессуальные (связанные с процедурой):

– недостаточное знакомство с процедурой;

– незнакомое место и незнакомые взрослые.

2. Личностные (обусловлены личностными особенностями учащихся):

– убеждения и предрассудки, связанные с ГИА;

– неадекватная самооценка.

3. Познавательные (обусловлены недостаточное развитие некоторых учебных компонентов):

– недостаточный объем знаний;

– недостаточная сформированность навыков работы с текстовыми заданиями;

– неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета;

– неумение оперировать учебным материалом.

Что делать?

Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в своих силах, в себе. Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Как можно повысить свою уверенность? В этом поможет упражнение «Мои ресурсы». Напишите свои сильные стороны и преимущества. Напротив каждой своей сильной стороны ребенок пишет, как это сможет помочь на экзамене.

Необходимо также принять решение о том, какой результат будет желаемым и реально достижимым. Например, для одного «сдать успешно» – означает, получит 3, для другого – набрать минимум 91 балл.

Очень важно рационально оценивать время, которое потребуется для написания ГИА. Неумение планировать свое время приводит к возникновению страха не успеть, а это отрицательно влияет на результат.

Программа психологической подготовки обучающихся к ОГЭ, ЕГЭ – лишь начало диалога о психологической готовности старшеклассников к сдаче ГИА. Она высокоэффективна в условиях ограниченности времени и необходимости грамотно и профессионально подготовить школьников к аттестации. При желании программа может успешно совмещать в себе упражнения, направленные на аутогенную тренировку, способы повышения уверенности, лекции на уточнения процедуры ГИА, отработку оптимальных стратегий при его выполнении и многое другое.

### Список литературы:

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками [Текст] / Л.Ф.Анн. – СПб.: Питер, 2007. – 271 с.
2. Заморев, С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы [Текст] / С.И.Замораев.– СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
26. Ромек, В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях [Текст] / В.Г.Ромек. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
28. Чибисова, М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями [Текст] / М.Ю.Чибисова. – М.: Генезис, 2010. – 184 с.
29. Шевцова, И.В. Тренинг личностного роста [Текст] / И.В.Щвцова. – СПб.: Речь, 2003.- 144 с.
4. Стебенева, Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху». URL: <http://sch843.mskobr.ru>

**Родительское собрание - деловая игра «Что нужно знать о ГИА?».**

**Цель:** познакомить родителей (законных представителей) с процедурой проведения экзамена в форме ЕГЭ (ОГЭ).

**Задачи:**

- разъяснить правила проведения во время прохождения ГИА;
- создать эмоциональный настрой на эффективную совместную работу педагогов и родителей по подготовке выпускников к сдаче ГИА;
- оценить значимость и действенность поддержки ребенка при подготовке к ЕГЭ (ОГЭ) со стороны родителей.

**Ориентировочный план собрания:**

1. Рассказ о сущности ГИА (информирование о процедуре и технологии сдачи экзаменов).
2. Ролевая игра «Сдаем ЕГЭ, ОГЭ» (моделирование ситуации экзамена, когда родители выступают в роли участников экзамена).
3. «Мозговой штурм» на тему «Чем я могу помочь своему ребенку?». Составление «копилки полезных дел».
4. Индивидуальные рекомендации родителям.

**Необходимые материалы:** необходимо оборудовать школу как пункт проведения экзамена в соответствии с требованиями в период проведения ГИА в текущем году, информационный ролик.

**Ход собрания:**

**1 этап.** Собрание необходимо начать с подробного рассказа о процедуре проведения экзамена, об основных правилах проведения ГИА в 2017 году. Его также можно сопроводить показом информационного ролика «Не рискуй!», рассказывающем о профилактике нарушений при проведении экзаменов.

**2 этап.** Проведение деловой игры «Сдаем ЕГЭ, ОГЭ». Деловая игра проводится строго по правилам проведения ГИА с момента входа в ППЭ. Роли ответственных за организацию той или иной работы (организатор в аудитории, вне аудитории, руководитель ППЭ, член ГЭК и т.д.) распределяются между педагогами.

**Таблица 1**

**Этапы проведения деловой игры**

<b>Необходимое время</b>	<b>Этап</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственный</b>
5 минут	Сбор участников деловой игры	Комната для личных вещей участников деловой игры	Зам. Директора ОО
5 минут	Допуск участников экзамена через пропускной пункт в ППЭ с металлодетектором в аудиторию проведения.	Проход в аудиторию проведения	Руководитель ППЭ, член ГЭК, организаторы вне аудитории
10 минут	Инструктаж участников. Вскрытие пакета с бланками, и (или) печать экзаменационных материалов.	Аудитории проведения (на станциях печати в аудиториях предварительно загружен ключа доступа	Организаторы в аудитории, вне аудитории, член ГЭК, технический специалист

		к КИМ).	
10-15 минут	Продолжение инструктажа и выдача экзаменационных материалов участникам деловой игры, заполнение регистрационных полей	Аудитория проведения	Организаторы в аудитории
20 минут	Написание работ по выбранному предмету	Аудитория проведения	Организаторы в аудитории
5 -10 минут	Сбор бланков, упаковка экзаменационных материалов.	Аудитория проведения	Организаторы в аудитории
10 минут	Подведение итогов, обмен мнениями	Аудитория	Ведущий собрания
Параллельно с подведением итогов	Проверка работ экспертами	Аудитория	Эксперты
5-10 минут	Ознакомление с результатами (индивидуально), комментарии и консультации родителей с экспертами	Аудитория	Ведущий собрания, эксперты

Ролевая игра завершается обсуждением. Можно попросить родителей поделиться полученным опытом. Родителям предлагается ответить на вопросы: «Что вам показалось наиболее трудным? Какие мысли и чувства у вас возникли в ходе работы? Какие трудности испытываете вы? Какие трудности испытывает ребенок? Какой поддержки вы ждете от школы? Что готовы сделать вы? Что ребенок может сделать только самостоятельно?»

**3 этап.** Проведение с родителями упражнения «Мозговой штурм».

Родителям предлагается следующая инструкция: «У каждого из нас есть свои собственные идеи и предложения о том, как помочь ребенку готовиться к экзаменам. Если мы поделимся друг с другом нашими идеями, это значительно обогатит каждого из нас и в конечном счете позволит нам лучше организовать эту помощь».

Родителей необходимо разделить на группы по 5 – 6 человек. Каждой группе дать лист бумаги и ручку и объяснить задание: «Сейчас в течение пяти минут вам нужно вспомнить, придумать и записать как можно больше предложений и идей о том, как родители могут помочь своим детям готовиться к экзаменам. Не оценивайте реалистичность этих идей и не критикуйте их. Ваша задача – придумать их как можно больше».

Когда время, отведенное на обсуждение, заканчивается, нужно попросить родителей озвучить тот список идей, который у них получился. Очень важно при этом поддерживать, одобрять и положительно оценивать родительские высказывания. Чтобы не забыть и не растерять те ценные мысли, которые будут высказаны родителям, можно собрать все листы с записями и составить обобщающую «копилку полезных советов»,

которую раздать родителям на следующем собрании с соответствующими комментариями.

**4 этап.** Организация консультационного часа предполагает, что в течение определенного времени после собрания педагоги, психолог, классные руководители будут находиться в своих кабинетах и консультировать родителей, которые к ним обратятся за помощью, связанной с ГИА.

## Приложение 4.

### Программа психологического сопровождения родителей выпускников «Сдаем экзамены вместе!»

#### Пояснительная записка

Огромную роль в подготовке учеников к выпускным экзаменам играют родители. Именно они во многом ориентируют ребенка на выбор предмета, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, волнуются и переживают.

Семейная атмосфера выпускника является одним из главных факторов успешной адаптации к подготовке и сдаче экзамена. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время тонкими и чуткими, понимать эмоциональное состояние своего ребенка, помочь ему освободиться от негативных эмоций. Родители должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путем внимательного отношения и поощрения его деятельности, создавая благоприятную атмосферу доброжелательности. Недостаток положительного стимулирования и преобладания отрицательной оценки со стороны родителей в процессе подготовки выпускника к экзамену вызывает чувство внутренней незащищенности, неуверенности в себе и страха перед предстоящими испытаниями.

Одним из существенных аспектов психологического сопровождения выпускника является ознакомление близких к выпускнику взрослых со способами правильного общения с ним, оказание ему психологической поддержки, создание в семье благоприятного психологического климата.

Одной из таких форм поддержки является предлагаемый нами цикл занятий для родителей обучающихся «Сдаем экзамены вместе», рассчитанный на 6 занятий, **целью** которого является развитие психологической грамотности родителей при подготовке детей к сдаче ГИА.

В ходе реализации цикла занятий решались следующие **задачи**:

1. Способствовать установлению взаимопонимания родителя с ребенком во время сдачи ГИА
2. Выработать стратегию оказания помощи и поддержки обучающимся выпускных классов в период подготовки к сдаче экзаменов.
3. Познакомить родителей с основными приемами гармонизации эмоционального состояния, снятия напряжения, высокого уровня тревожности.
4. Способствовать формированию позитивного отношения к будущему.

Подробно разработанные конспекты занятий могут использовать в своей работе педагоги-психологи, классные руководители, социальные педагоги.

Эти занятия можно проводить в рамках родительских собраний или специально организованных встречах для родителей по проблеме психолого-педагогического ГИА.

**Используемые методы:** дискуссии, мини-лекции, диагностические методики, просмотр видеофрагментов, тренинговые упражнения, релаксационные методы.

**Необходимые материалы для проведения занятий:** класс; стулья; результаты диагностики каждого обучающегося, белая бумага, цветная бумага, фломастеры, карандаши, краски, емкость с водой, ножницы, клей, памятки для родителей, заранее записанные интервью детей, стикеры, большое бумажное сердце, бланки с тестами, шкатулка, поднос с манной крупой, спокойная музыка, бланки для каждого занятия.

**Участники:** родители выпускников 9 и 11 классов.

#### Тематическое планирование:

	Тема занятия	Количество часов	Формы работы, используемые методики
1	Как помочь ребенку успешно сдать ГИА	1	Индивидуальная, групповая. - Упражнение «Рисуем чувства»; - Упражнение «Схема помощи»; - Мини-лекция «Как помочь ребенку подготовиться к экзамену».
2	Семья и ГИА	1	Индивидуальная, групповая. - Мини-лекция «Особенности общения ребенка в семье»; - Просмотр видеофрагментов о родительской любви; - Упражнение «Сердце любви»; - Анкетирование «Умеете ли Вы слушать?»; -- Упражнение «Схема Я-высказывание»; - Упражнение «Рисование по инструкции».
3	Стресс и стрессоустойчивость	1	Индивидуальная, групповая. - Мини-лекция «Стресс в моей

			жизни); - Тестирование по шкале Лемура-Тесье-Филлиона; - Упражнение «Я и стресс».
4	Стресс и стрессоустойчивость	1	- Упражнение «Напрягаем мышцы»; - Упражнение «Счет до 10»; - Упражнение «Ритмичное четырехфазное дыхание»; - Упражнение «Визуализация»; - Упражнение «Антистрессовый массаж»; - Упражнение «Рисую спокойствие»; - Упражнение «Как преодолеть стресс».
5	Позитивное мышление	1	- Чтение притчи «Как сказать»; - Диагностика по методике З.Ковалевой; - Упражнение «Благодарность»; - Упражнение «Минус перевести в плюс»; - Упражнение «Руки».
	<b>ИТОГО:</b>	5 часов	

**Планируемые результаты реализации программы:**

- Повышение уровня информационно-теоретической компетентности родителей по подготовке выпускников к сдаче ГИА;
- Активизация способности к саморегуляции эмоционального состояния;
- Повышение стрессоустойчивости, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления.

**Содержание:**

**Занятие № 1. «Как помочь ребенку успешно сдать ГИА»**

**Цель:** снизить уровень тревожности родителей в период подготовки и сдачи ГИА выпускниками школ.

**Задачи:**

- актуализировать эмоциональное состояние родителей по отношению к ГИА;
- проанализировать психологическую готовность выпускников к предстоящим испытаниям;
- дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.

**Необходимые материалы:** результаты диагностики каждого обучающегося, бумага, фломастеры, карандаши, ножницы, памятки родителям.

### *Ход мероприятия*

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие родители! Очень скоро завершатся школьные годы ваших детей. Впереди у них очень важный период – экзамены. Успешная сдача ГИА – это наша с вами общая задача, в решении которой и у семьи, и у школы есть своя зона ответственности. Успешная подготовка ребенка к ГИА зависит от наших общих усилий: с одной стороны, школы, а с другой – семьи. С какими сложностями, трудностями сталкиваетесь Вы при подготовке к экзаменам?

#### *1. Упражнение «Рисуем чувства».*

**Ведущий:** Всем участникам необходимо разделить на пары, взять фломастеры и лист бумаги, положить свою руку на листок и обвести её, в результате чего должен получился трафарет ладони. После этого в каждом пальце, на ладони рисунка необходимо написать чувство, которое Вы испытываете при упоминании о ГИА. Затем каждая пара сравнивает свои «ладони». Проводится обсуждение, все высказываются по очереди, говоря о своих чувствах и причинах их возникновения (например, положительные чувства, потому что считаю форму ЕГЭ и ОГЭ - объективным методом оценивания знаний учащихся).

**Ведущий:** Сейчас я предлагаю Вам познакомиться с результатами тестирования наших детей по анкете «Готовность к ГИА» и посмотреть чем является ли для них экзамен, в чем они испытывают трудности больше всего (на слайде для ознакомления предлагается общая информация о результатах анкетирования обучающихся).

**Ведущий:** Как видите, Вас очень многое объединяет (назвать общие эмоции). Можно сделать вывод, что все родители перед экзаменом своих детей испытывают похожие переживания, а значит, хорошо понимают друг друга. Как вы заметили, что у вас много общего. И то, что Вас объединяет на сегодняшний момент, – это наши тревоги за своих детей, вы почувствовали, наверное, насколько тяжело приходится вашему ребёнку в период выпускных экзаменов. И теперь представьте, насколько усугубляется психологическое состояние Ваших детей, когда родительская тревога умножается на экзаменационную тревожность детей. А ведь именно в этот период выпускникам нужна эмоциональная поддержка. Что сможет сделать родитель, чтобы помочь?

#### *2. Упражнение «Схема помощи».*

**Ведущий:** Сейчас мы с Вами разделимся на группы и постараемся выработать основные правила «помощи» нашим детям в период подготовки и сдачи ГИА и особенности построения взаимоотношений с ребенком. Свои правила необходимо

зарисовать в виде схемы или комикса, затем каждая группа представляет свою работу и проводится обсуждение предложенных вариантов.

**Ведущий:** Я предлагаю Вам познакомиться с советами психолога «Как помочь ребенку подготовиться к экзамену»

***Рекомендации психолога «Как помочь ребенку подготовиться к экзамену»***

1. Очень важно оказать помощь ребенку в **организации режима дня**, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми правилами. Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати. Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок высыпался. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами.

2. Особое значение в этот период имеет наш **собственный эмоциональный настрой**. Безусловно, для нас самих период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что вступительные экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не поступят, и это еще больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают. Именно поэтому во время экзаменов наша задача – создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы.

3. Важно создать для ребенка **ситуацию успеха**, говорить ему о том, что мы в него верим. Однако при этом следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если ребенок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых). Экзамены – ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

4. Наконец, очень важно понять, **в какой помощи нуждается именно ваш ребенок**. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь

написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»

**Ведущий:** Уважаемые родители, я уверена, вы всегда можете помочь своему ребенку сдать любой экзамен, в первую очередь, организацией самоподготовки, пониманием и поддержкой, любовью и верой! Как лучше выразить свои чувства ребенку мы поговорим на следующем занятии.

**Подведение итогов.** Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия, родителям раздаются памятки «Как помочь ребенку сдать экзамен».

### **Памятка для родителей «Как помочь ребенку сдать экзамен».**

**Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка, а так же обеспечить подходящие условия для занятий.**

- **Подбадривайте детей, хвалите их** за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.
- **Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов** - это может отрицательно сказаться на результате экзамена. 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".
- **Наблюдайте за самочувствием ребенка.** Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.

#### **Признаки стресса:**

**физические:** хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

**эмоциональные:** беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

**поведенческие:** ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.

- **Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок,** объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный

режим занятий - 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, порисовать. В зависимости от того, кто Ваш ребенок - "жаворонок" или "сова", пусть занимается преимущественно утром или вечером. Днем можно (и нужно) заниматься и "совам", и "жаворонкам".

➤ **Обеспечьте дома удобное место для занятий**, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность - достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.

➤ **Обратите внимание на питание ребенка**: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

➤ **Помогите детям распределить темы подготовки по дням.**

**На этапе подготовки.** Очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не может соответствовать: Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях. Гулять, достаточно спать.

**После экзамена.** С момента окончания экзамена вам уже никак не изменить его результаты. Не занимайтесь анализом результатов своего ребенка. Любой анализ в данной ситуации скорее ухудшает настроение, чем улучшает его. В данной ситуации вы лишь тратите время и энергию. После экзамена ребенок нуждается в отдыхе, подумайте о том, как он может отдохнуть или лучше использовать время.

## **Занятие № 2. «Семья и ГИА»**

**Цель:** Повысить родительскую компетентность в вопросах воспитания и осознанность эмоциональных воздействий со стороны взрослых.

### **Задачи:**

- познакомить с основными правилами взаимодействия ребенка и родителя в семье;
- актуализировать основные способы выражения родительских чувств, поддержки в ситуации сдачи экзаменов;
- способствовать развитию умения четко излагать информацию, внимательно слушать ребенка.

**Необходимые материалы:** заранее записанные интервью детей, стикеры, большое бумажное сердце, бумага, фломастеры, карандаши, бланки с тестом, картинки для рисования по инструкции.

### **Ход мероприятия**

#### **1. Лекция «Особенности общения с ребенком в семье»**

**Ведущий:** Сегодня мне хотелось бы поговорить с вами о семье, об особенностях общения в семье и ее помощи при подготовке к ГИА. Все Вы знаете, что общение необходимо ребёнку так же, как вода и еда: если человек общается с другими людьми, получает достаточное внимание – он максимально растёт и развивается. А недостаток общения приводит к минимальному развитию, ребенок получает полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишён полноценного общения со взрослыми, плохо развивается не только психически, но и физически.

Очень часто ребёнок восполняет недостаток родительского общения на улице, где его понимают, принимают таким, какой он есть. Ребёнок не желает общаться с родителями, так как (по мнению учащихся, старшей школы) их не понимают и не хотят понять, им многое не позволяют, к ним относятся, как малышам, не дают взростеть.

Отечественные психологи определяют **общение** в целом, а в семье в частности как процесс взаимодействия родителя и ребёнка, направленный на взаимное познание, установление и развитие взаимоотношений и предполагающий взаимовлияние на состояния, чувства, мысли, взгляды, поведение и регуляцию совместной деятельности.

Для того чтобы ребёнок желал общаться с родителями, необходимо помнить, что основой общения родителей с детьми являются **шесть принципов**:

- принятие,
- признание,
- родительская любовь,
- доступность,
- воспитание ответственности и самодисциплины,
- авторитет родителей.

Самый веский принцип – **принятие ребёнка**. Это проявление такой родительской любви, когда ребёнок понимает, что его любят несмотря ни на что. Принять ребёнка – значит любить его не за отметку в дневнике, успехи на экзамене, а за сам факт его существования в этом мире. Если ребёнок принят родителями, он значим.

**Признание ребёнка** – это сохранение у ребёнка чувства собственного достоинства и уверенности в себе в своих силах. Со стороны родителей – безграничная вера в то, что ребёнок, которому они подарили жизнь, оправдает их ожидания. Такие родители подчеркивают все успехи, достоинства, поддерживают в трудностях. Признание – в какой-то мере терпение родителей. Терпение – дать прочувствовать и осознать то, что совершил, и поддержка отца и матери. Признание формирует у детей чувство значимости и необходимости в семье. При этом родители могут нарисовать себе некий идеализированный образ, который складывается из желаемого, но далёк от действительности. Иначе говоря, если ты хорош – значит, ты любим, принят, признан. Если же нет – стойкое родительское раздражение и конфликтные ситуации, принимающее порой безобразные формы. Признание не может быть эпизодическим в воспитании детей. Оно предполагает одобрение, похвалу, положительную реакцию семьи на любое, пусть незначительное, усилие со стороны ребёнка, которое делает его лучше, умнее, добрее. Не возможно без одобрения и похвалы.

Не менее значимым чувством для ребёнка является **родительская любовь**. По мнению психологов, ребёнок нуждается в любви и ласке независимо от возраста. Детям нужно, чтобы их обнимали не менее 3-4 раз в день. Иногда ребёнок не подпускает к себе, это может быть связано с тем, что в дошкольном возрасте у него не сформировалась потребность в родительском внимании, так как ощущал их на себе достаточно редко.

Родительская любовь необходима ребенку ещё и для того, чтобы он мог адекватно реагировать на те требования, которые к нему предъявляются. Если требования есть, но любви ребёнок не ощущает, эти требования останутся невыполненными.

Если ребёнок духовно и физически ощущает родительскую любовь и ласку, он не будет принимать действия родителей в штыки. Дети, с которыми обращаются без любви, развиваются неправильно, даже если во всём остальном они воспитаны как надо.

Родительская любовь должна искать в своём ребёнке достоинства, недостатки искать не нужно, они, как правило, всегда на поверхности. При этом родители должны помнить, что недостатки поддаются исправлению только тогда, когда это делается без сарказма и иронии, издевательства и обвинений. Они исправляются при наличии любви.

**Быть доступным** – значит, в любую минуту найти в себе силы отложить все свои дела, свою работу, чтобы пообщаться с ребёнком. Нельзя отмахиваться, списывать на занятость, нельзя переносить на «потом». Родители должны помнить, то поводить время с ребёнком, это не значит без конца читать ему мораль или делать с ним уроки, быть доступным, значит вовремя прочитать вопрос в глазах ребёнка и ответить на этот вопрос, доверить ребёнку свои переживания и помочь ему пережить его, поговорить и обсудить их вовремя. Быть доступным – значит, иметь право на совместный поиск истины. Только имея в своём арсенале принятие, признание, родительскую любовь, доступность, можно формировать у ребёнка такие качества, как ответственность, самодисциплину, осознанную способность к ограничениям.

**Воспитание ответственности и самодисциплины** – чем раньше ребёнок начнёт проявлять ответственность за свои поступки и слова. Тем больше шансов на то, что он сможет превратиться в уравновешенную и зрелую личность. Ежедневно родители должны демонстрировать своим детям собственное проявление ответственности перед ними. Это не значит, что родители должны отчитываться, мудрость ответственности состоит в том, что всегда они выполняют то, что обещают детям, а если по какой-то причине этого не происходит, они находят в себе смелость признать своё неумение сдержать обещание и стараются исправить собственные ошибки.

Для соблюдения ребёнком ответственности и формирования у него навыков самодисциплины необходимы определённые условия. Одним из главных условий является наличие у ребёнка в семье определённых обязанностей, которые он должен выполнять ежедневно. При этом родителям нужно проявлять терпимость и терпение. Воспитывать у ребёнка ответственность – это значит использовать как метод воспитания ограничение.

**Авторитет родителей** – важная составляющая успешности воспитания детей в семье. Приобретение авторитета в глазах ребёнка – кропотливый труд отца и матери. Мнение родителей об окружающей действительности, их поступки и отношения – это слагаемые родительского авторитета. Авторитетность родителей в глазах ребёнка – это прежде всего желание ребёнка говорить родителям правду, какой бы горькой она не была для отца и матери. Так будут дети поступать в том случае, если родители объяснят им, что прожить жизнь, не совершая ошибок, невозможно. Авторитет во многом зависит от того, насколько они сами умеют прощать и просить прощения. Ещё одно немало важное качество родителей, которые хотят быть авторитетными в глазах детей, – отсутствие боязни критики со стороны своих детей. Авторитет не приобретается «автоматически» с рождением ребёнка. Он нарабатывается годами самоотверженного родительского труда.

Итак, мы рассмотрели основные принципы общения. Сейчас мы постараемся выяснить, какую роль играет семья и ее поддержка в сложных ситуациях. Часто чтобы вырастить полноценного человека, культурную, социально зрелую личность, ребятам необходим родительский пример. Детям нужно чтобы вы делились с ними своим опытом, знаниями, а главное – добротой, лаской, вниманием, любовью. Мы убеждены в том, что каждый из нас искренне любит своих детей и обладает достаточной компетентностью в вопросах воспитания. Скорее всего, выбор темы обусловлен желанием обсудить вместе с вами те формы проявления родительской любви и внимания, которые кажутся наиболее значимыми для наших детей в тяжёлый для них период времени, например, при сдаче ГИА.

Понятие «Любовь» очень личное, каждый вкладывает в него свой смысл, который мы не всегда можем выразить словами. Давайте все-таки попробуем это сделать. Желающие озвучивают свое понятие «Родительской любви», а ведущий по очереди записывает на доску, в результате создается общее понятие для группы.

## **2. Просмотр видеофрагмента.**

**Ведущий:** Готовясь к сегодняшнему собранию, я записала интервью с участием детей, которые пытались ответить на тот же вопрос, что и Вы «Что такое родительская любовь?». Давайте посмотрим (просмотр видефрагмента). Теперь давайте обсудим, насколько совпали наши представления, в чем сходство и отличие во взгляде взрослых детей.

### **3. Упражнение «Сердце любви»**

**Ведущий:** Мы с Вами поговорили о том, что такое родительская любовь, но вот как лучше ее выразить, чтобы она дошла до сердец наших детей, на этот вопрос мы еще не дали ответа.

Сейчас я предлагаю Вам на розданных сердцах-стикерах написать способы выражения любви, которые Вы знаете или используете по отношению к своему ребенку в целом и в ситуации поддержки во время экзамена в частности. Затем мы собираем их и все вместе и наклеиваем на наше общее «Сердце любви».

После этого обсудим написанное, если будет необходимо, вместе дополним недостающие способы выражения любви и поддержки, особенно в ситуации сдачи экзаменов детьми.

### **4. Просмотр видефрагмента.**

**Ведущий:** А теперь давайте снова обратимся к видефрагменту и посмотрим интервью наших детей, которые отвечали на вопрос «Как выражают любовь родители? Как бы Вам хотелось, чтобы они это делали, особенно при подготовке к ГИА?».

Таким образом, мы выделили основные правила родительской любви и поддержки, так необходимые каждому ребенку, особенно в напряженный для него период жизни.

Иногда нам тяжело выразить свои чувства и понять чувства другого, поэтому всем нам просто необходимо умение слушать и слышать наших детей, которое поможет нам в этом.

Сейчас мы с Вами рассмотрим один из способов выражать свои чувства, в том числе негативные в неудобной для ребенка форме, что дает возможность ближе узнать родителей. Мы это сделаем с помощью *схемы «Я - высказывания»*. Она включает в себя:

- конкретное описание того, что вызвало чувство («когда я вчера увидела, какая ты грязная ...»);
- название чувства в тот момент («я почувствовала беспокойство»);
- название причин («наверное, это произошло потому что...»).

Давайте попробуем разобрать несколько ситуаций вместе, основываясь на этой формуле.

#### **Ситуация 1.**

Вы зовете дочь обедать. Она отвечает: «Сейчас» - и продолжает заниматься своими делами, например, сидеть в интернете.

Ваши ответы (выберите правильный):

- а) «Да сколько же тебе раз надо говорить?»;
- \*б) «Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же»;
- в) «Меня сердит, когда ты не слушаешь».

#### **Ситуация 2.**

У Вас важный разговор по телефону. Ребенок то и дело его прерывает.

Ваши ответы:

- а) «Мне трудно разговаривать, когда меня постоянно прерывают»;
- б) «Не мешай»;
- в) «Ты не можешь заняться чем-то другим?».

#### **Ситуация 3.**

Вы приходите домой усталая, а у сына (дочери) громкая музыка, веселье, к экзаменам он не готовится. Вы испытываете чувство раздражения и обиды одновременно.

Ваши ответы:

- а) «Тебе не пришло в голову, что я могу быть усталой?»

б) «Уберите за собой посуду!»

в) «Меня обижает и сердит, когда я устала и вижу дома беспорядок».

\*Жирным рифмом обозначены правильные ответы.

Самое главное, чтобы сказанное нами было искренним.

**Ведущий:** Предлагаю Вам определить на сколько у Вас развито умение слушать другого, для этого ответьте на вопросы анкеты.

### **5. Анкета «Умеете ли Вы слушать?»**

*Инструкция.* Перед вами 12 вопросов. Постарайтесь, не особенно задумываясь, искренне ответить на вопросы «да» или «нет».

1. Часто ли вы с нетерпением ждёте, когда другой закончит говорить и даст возможность высказаться вам?

2. Бывает ли, что вы спешите принять решение до того, как поймёте суть проблемы?

3. Правда ли, что вы порой слушаете лишь то, что вам нравится?

4. Не мешают ли вам эмоции слушать собеседника?

5. Часто ли вы отвлекаетесь, когда ваш собеседник излагает свои мысли?

6. Не запоминаете ли вы вместо основных моментов беседы какие-либо несущественные?

7. Бывает ли так, что слушать другого человека вам мешают собственные предубеждения?

8. Прекращаете ли вы слушать собеседника, когда появляются трудности в понимании сказанного?

9. Занимаете ли вы негативную позицию к говорящему?

10. Перебиваете ли вы собеседника?

11. Избегаете ли вы взгляда собеседника в разговоре?

12. Возникает ли у вас острое желание прервать собеседника и вставить своё слово за него, опередив его собственные выводы?

*Обработка и интерпретация результатов.* Подсчитайте количество ответов «нет».

**10 -12 баллов:** Вы умеете достаточно хорошо слушать собеседника. Не руководствуясь предупреждениями по отношению к нему, стараетесь выделить в его словах главное. Ваши собственные эмоции не мешают вам слушать даже то, что вам не особенно нравится. Поэтому многие любят общаться с вами.

**8 -10 баллов:** Нередко вы проявляете умение слушать партнёра. Даже если вы чем-то недовольны, всё равно стараетесь дослушать партнёра до конца. Если же партнёр вам надоел, пытаетесь тактично прервать общение с ним. Иногда вы всё же позволяете себе перебить собеседника для того, чтобы вставить своё «веское слово».

**Менее 8 баллов:** К сожалению, вы ещё не научились слушать своих партнёров по общению. Вы перебиваете их, не даёте высказаться до конца. Если вам не нравится то, что человек говорит, перестаёте слушать его.

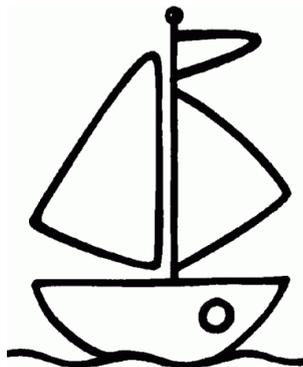
Главная задача анкеты - продемонстрировать 12 признаков плохого слушателя.

**Ведущий:** Давайте попробуем с Вами в умении слышать и слушать другого человека, выполнив следующее упражнение.

**6. Упражнение «Рисование по инструкции»** Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением. Его задача – инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести ее изображение. Рисующий, не может задавать уточняющих вопросов. Затем производится сравнение результатов, полученных в первом и во втором случае.

При обсуждении упражнения участники выделяют условия, которые необходимы для того, чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался говорящим и слушающим.

**Карточки для упражнения «Рисование по инструкции»**



*Подведение итогов.* Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

### **Занятие № 3. «Стресс и стрессоустойчивость».**

**Цель:** познакомить участников с понятием «Стресс» и способами его преодоления.

**Задачи:**

- помочь в осознании и вербализации своих представлений о стрессе;
- определить свое отношение к стрессу;
- выявить субъективные трудности, переживаемые членами группы в настоящий момент, и личные ресурсы противостояния стрессовым ситуациям.

**Необходимые материалы:** бумага, фломастеры, цветные карандаши, бланки тест на уровень развития стресса.

#### ***Ход занятия***

**Ведущий:** На прошлом занятии мы познакомились с Вами с основными трудностями, связанными со сдачей ГИА, одна из которых – это негативное эмоциональное состояние родителей, которое может передаваться детям и повлиять на результаты экзаменов. Поэтому на этом и последующих занятиях мы познакомимся с основными методами снятия стресса, напряжения, научимся управлять своими эмоциями.

#### **1.Мини-лекция «Стресс в нашей жизни»**

Слово «Стресс» произошло от французского «estresse» – угнетённость, подавленность, которое, как предполагается, восходит к латинскому «districtus» разделённый, от глагола «distringere» разделять.

В русском языке понятие «Стресс» обозначает состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения, вызванное каким-либо сильным воздействием.

Впервые это понятие было введено канадским ученым Гансом Селье, он определил «Стресс» как реакцию нервно-психического напряжения, возникающую в чрезвычайных обстоятельствах и призванную мобилизовать защитные силы организма.

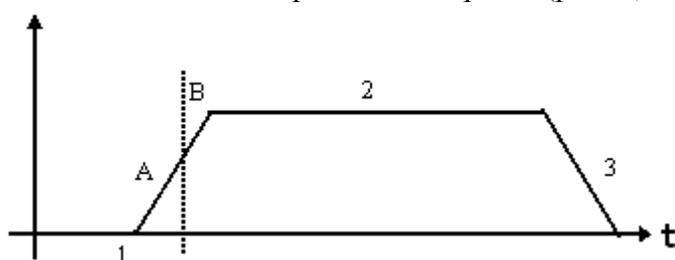
С помощью стресса организм как бы мобилизует себя на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, приводит в действие защитные механизмы, обеспечивающие сопротивление воздействию стресса или адаптацию к нему.

Положительное влияние стресса умеренной силы проявляется в ряде психологических и физиологических свойств – улучшении внимания (объема и устойчивости), повышении заинтересованности человека в достижении поставленной цели, в положительной окраске процесса работы. В стрессовых ситуациях протекают процессы физической и психической адаптации к внешним и внутренним воздействиям. Соответственно, и сам стресс можно рассматривать как защитную реакцию на внешние и внутренние раздражители (стрессоры).

Вместе с тем стресс – это комплекс эмоциональных состояний, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Посредством стрессовой реакции организм пытается восстановить нарушенное под воздействием стрессоров равновесие.

Г. Селье показал, каким образом стресс связан с постепенным истощением резервов организма, который пытается приспособиться к новым условиям.

В современной трактовке под стрессором (синоним – «стресс- фактор», «стресс-ситуация») обычно понимается чрезвычайный или патологический раздражитель; значительное по силе и продолжительности экстремальное воздействие, вызывающее стресс. Стресс – это состояние напряжения реактивности организма, возникающее у человека при действии чрезвычайных или патологических раздражителей (агрессоров) и проявляющееся общим адаптационным синдромом. Общий адаптационный синдром – это совокупность взаимосвязанных и последовательно сменяющих друг друга изменений в организме, возникающих в ответ на действие любого стрессора и направленных на повышение неспецифической устойчивости организма. В течение общего адаптационного синдрома Г. Селье выделил три стадии стресса (рис. 1).



**Рис 1. А) Фаза шока; В) Фаза антишока. 1) Стадия тревоги; 2) Стадия сопротивления; 3) Стадия истощения.**

I. *Стадия тревоги.* Она возникает в ответ на воздействие стрессора и включает в себя фазу снижения сопротивляемости организма (фаза шока) и фазу антишока, когда происходит мобилизация; защитных сил организма, его резервов. При этом организм функционирует с большим напряжением. Однако на этой фазе организм справляется с нагрузкой с помощью функциональной мобилизации без структурных перестроек. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности.

II. *Стадия сопротивления.* На этой стадии наблюдается сбалансированное расходование адаптационных резервов организма. Благодаря напряжению функциональных систем достигается приспособление организма к новым условиям существования. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. При этом обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирование, все как будто бы налаживается. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость.

III. *Стадия истощения.* Эта стадия наступает, если действие вредоносных факторов долго не удается устранить и преодолеть. На этой стадии выявляется несостоятельность защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности жизненных функций. Эта стадия имеет место при воздействии интенсивного раздражителя или при длительном воздействии слабого агрессора, а также при функциональной слабости адаптивных механизмов организма. В отличие от стадии тревоги, когда сигналы тревоги ведут к раскрытию резервов организма, в стадии истощения они являются призывами о помощи извне либо о необходимости устранения агрессора, истощающего организм. На второй и третьей стадиях организм, исчерпав свои функциональные резервы, включает механизмы структурной перестройки. Когда их уже не хватает, развивается истощение.

Современные исследователи считают, что развитие болезней человека чуть ли не в 90% случаев связано со стрессом. Он ослабляет иммунитет, нарушает работу всех систем

организма, просто сжигает тело изнутри. При стрессе разрушаются многие необходимые витамины, происходит нарушение обменных процессов, что зачастую ведет к набору лишнего веса. Все это оказывает губительное воздействие, как на психику человека, так и на его физическое состояние. Возникают тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, агрессивность, гнев, нарушения памяти, бессонница, хроническая усталость, повышенная утомляемость и прочее.

В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяются различные **виды** стресса:

1. Физиологический стресс связан с чрезмерной физической нагрузкой, высокой или низкой температуры, болевые стимулы, и т.д.

2. Психологический:

- информационный стресс - возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе - при высокой ответственности за последствия решений - эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр.

Стресс возникает по двум причинам:

А) объективным;

Б) субъективным. К ним можно отнести: потерю (утрату) кого-либо, чего-либо; неудовлетворение потребностей, личностные особенности (повышенная тревожность, уровень субъективного контроля, наличие акцентуаций характера);

В любом случае, стресс – это результат какого-то конфликта, в основном, конечно же, внутреннего.

**Ведущий:** Сейчас я предлагаю Вам пройти тестирование и определить ваше эмоциональное состояние (находитесь ли Вы сейчас в стрессовой ситуации или нет).

## **2. Проведение тестирования по Шкале PSM–25 Лемура–Тесье–Филлиона.**

*Инструкция:* Вам предлагается ряд утверждений, характеризующих психическое состояние. Оцените, пожалуйста, ваше состояние за последнюю неделю с помощью 8–балльной шкалы. Для этого на бланке опросника рядом с каждым утверждением обведите число от 1 до 8, которое наиболее точно определяет ваши переживания. Здесь нет неправильных или ошибочных ответов. Отвечайте как можно искреннее. Для выполнения теста потребуется приблизительно пять минут. Цифры от 1 до 8 означают частоту переживаний: 1 – «никогда»; 2 – «крайне редко»; 3 – «очень редко»; 4 – «редко»; 5 – «иногда»; 6 – «часто»; 7 – «очень часто»; 8 – «постоянно (ежедневно)».

### **Утверждения (высказывания)**

1. Я напряжен и взволнован (взвинчен)
2. У меня ком в горле, и (или) я ощущаю сухость во рту
3. Я перегружен работой. Мне совсем не хватает времени.
4. Я проглатываю пищу или забываю поесть.
5. Я обдумываю свои идеи снова и снова; я меняю свои планы; мои мысли постоянно повторяются.
6. Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым.
7. Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке.

8. Я поглощён мыслями, измучен или обеспокоен.
9. Меня внезапно бросает то в жар, то в холод.
10. Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить.
11. Я легко могу заплакать.
12. Я чувствую себя уставшим.
13. Я крепко стискиваю зубы.
14. Я не спокоен.
15. Мне тяжело дышать, и (или) у меня внезапно перехватывает дыхание
16. Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры).
17. Я взволнован, обеспокоен или смущен.
18. Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать.
19. Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы заснуть.
20. Я сбит с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание.
21. У меня усталый вид; мешки или круги под глазами.
22. Я чувствую тяжесть на своих плечах.
23. Я встревожен. Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте.
24. Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты.
25. Я напряжен.

### **Обработка и интерпретация результатов.**

Подсчитывается сумма всех ответов – интегральный показатель психической напряженности (ППН). Вопрос 14 оценивается в обратном порядке. Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса.

*ППН больше 155 баллов*– высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно–психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

*ППН в интервале 154–100 баллов*– средний уровень стресса.

*ППН меньше 100 баллов*, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

### **3. Упражнение «Я и стресс».**

Участники располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов.

**Ведущий:** «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок „Я и стресс“. Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большое значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему.

Этот рисунок сможет стать тем ключом, который поможет вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите».

Участники рисуют в течение 4- 5 минут. Затем ведущий начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Вопросы, которые может задать тренер. Посмотрите внимательно на свой рисунок

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?
2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке
3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?
5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?
6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?
7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.
8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их
9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?
10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?
11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

### ***Подведение итогов.***

Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

## **Занятие № 4 «Стресс и стрессоустойчивость» -**

***Цель:*** развить навыки преодоления тревожности и напряжения в ситуациях, вызывающих тревогу.

### ***Задачи:***

- познакомить с приемами саморегуляции;
- обучить методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления;
- показать способы управления своим психофизическим состоянием.

***Необходимые материалы:*** карточки со словами, шкатулка, поднос с манной крупой, краски, емкость с водой, спокойная музыка, цветная бумага, ножницы, клей, фломастеры.

## *Ход мероприятия*

**Ведущий:** Уважаемые участники, разделитесь, пожалуйста, на 3 группы следующим образом: 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 3 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 2-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 3-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

В конце обсуждения спикеры докладывают о групповых идеях, выработанных в ходе работы.

**Ведущий:** сегодня я предлагаю Вам познакомиться с основными техниками и приемами, которые Вам помогут в регулировании своего эмоционального состояния и снятия стресса. Давайте попробуем выполнить некоторые из них.

### **Упражнение 1 «Напрягаем мышцы».**

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме 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 ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение 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 «Счет до 10».**

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

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

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

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

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

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

Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения.

### **Упражнение 3 «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.

### **Упражнение 4 «Визуализация»**

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик.

Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы!

Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и сплоти, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

### **Упражнение 5 «Антистрессовый массаж»**

- Согреваем ладони.
- С силой проводим пальцами по голове, имитируя расческу.
- Стучим по голове «твердыми» пальцами.
- «Вытягиваем» волосы.
- Закрываем глаза. Похлопывающими движениями рук проводим по лбу, как будто что-то стряхиваем с него (до ощущения светлого пятна в области лба).
- Прищипываем брови двумя пальцами вдоль дуги.
- Указательными пальцами прижимаем точки у основания переносицы.
- Легкими движениями пальцев постукиваем по векам.
- «Твердыми» пальцами постукиваем по скулам.
- Постукиваем кулачком по нижней челюсти: правым – по левой стороне, левым – по правой.
- Разминаем уши вдоль всей окружности (указательным и большим пальцами).
- Растягиваем ушные раковины («Чебурашка»).
- Сворачиваем уши: вдоль и поперек.
- Закрываем уши ладонями и стучим пальцами по затылочной части головы («Барабан»).
- Ребрами ладони растираем точку у основания шеи.
- Повторяем упр.2.
- Повторяем упр.3.
- Проводим ладонями над головой, описывая круг.
- 

### **Упражнение 6 «Рисую спокойствие»**

Давайте немного порисуем, а вместо бумаги с красками и карандашами у нас будет поднос с манной крупой, а вместо кисточек – пальцы рук. Рисовать можно одной рукой, можете двумя, на любую тему. Попробуйте расслабиться во время рисования, не думать о проблемах и заботах.

(Во время рисования можно включить спокойную тихую музыку).

### **Упражнение 7 «Как преодолеть стресс»**

Сейчас с помощью фломастеров, красок, цветной бумаги Вам предлагается создать небольшие памятки «Как преодолеть стресс». После их создания Вы можете подарить их друг другу, говоря при этом комплимент или любое приятное пожелание друг другу.

**Подведение итогов.** Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

### **Занятие № 5 «Позитивное мышление»**

**Цель:** развить навыки позитивного мышления.

**Задачи:**

- снижение напряжения, тревожности;
- определить степень развития позитивного мышления;

- развитие вариативности мышления;
- отработка навыков и умений позитивного самоутверждения;
- развить способность по-другому взглянуть на ситуацию.

**Необходимые материалы:** бланки тля теста, бумага, карандаши, фломастеры, ножницы.

### Ход мероприятия

#### 1. Чтение притчи «Как сказать».

**Ведущий:** Сегодняшнюю нашу встречу хотелось бы начать с одной притчи: «Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он призвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабочено и сказал: «Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и призвать другого толкователя, который выслушав сон, сказал: « Я счастлив сообщить тебе радостную весть – ты переживешь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание. Придворные очень удивились. «Ведь ты сказал ему тоже самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?»- спрашивали они. На что последовал ответ: « Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит от того, не что сказать, а как сказать».

Обсуждение смысла притчи и обозначение темы встречи – позитивного мышления.

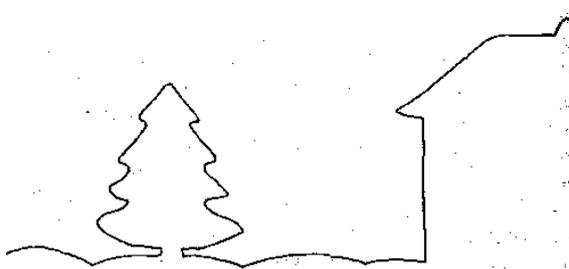
**Ведущий:** Мы с детства учимся постоянно сравнивать себя с существующими или придуманными идеалами, оценивать все вокруг как хорошее или плохое, в том числе и себя. Мы привыкаем жить и поступать «так, как принято», как считается приемлемым в той социальной среде, в которой мы существуем. Нам прививаются различные правила приличия, этикета, навыки общения и работы, мы осваиваем и начинаем применять огромное количество знаний, за исключением самого главного – нас никто так и не учит любить и принимать себя. Постепенно взрослея, мы все больше обрастаем разными «должна» и «должен»: должна быть идеальной хозяйкой, должен работать врачом, должна быть хорошей матерью и т. д., причем эти «должен» и «должна» требуют довольно стереотипного и общепринятого способа действовать и проявлять необходимые для получения одобрения качества. жизнь стала рутинной, и нет в ней ничего радостного, и что самое главное – даже спасибо никто не скажет, самые близкие люди как будто нарочно не видят, как много вы для них делаете. Все больше негативных мыслей, все больше стресса. По мнению многих исследователей в области психологии, основная причина различных заболеваний и преждевременного старения в современном мире – это напряжение и стресс, который напрямую связан с негативными мыслями и эмоциями.

Позитивное мышление – это один из главных секретов счастливых и успешных людей то, что помогает справляться с жизненными трудностями и положительно влияет на психологическое и физическое состояние человека. Искусство жить – именно так ещё называют позитивное мышление. Умение жить с улыбкой, любовью и уверенностью в душе.

Ведь намного приятнее общаться с человеком, у которого позитивное мышление. Такие люди намного привлекательнее для окружающих, они открыты для новых возможностей и знаний. Однако, чтобы научиться мыслить позитивно, необходимо каждый день прилагать огромные усилия. Для того, чтобы позитивное мышление стало неотъемлемой и результативной частью нашей жизни, все, что необходимо – это выработать привычку мыслить именно таким образом.

#### 2. Диагностика по методике З.Ковалевой.

**Ведущий:** Я предлагаю с помощью теста определить, на сколько Вы являетесь жизнерадостными людьми и Вашу способность находить во всем положительные моменты.



На этой картинке изображен кусочек зимнего пейзажа, вернее, только контур основных элементов. Дополните эту картину всеми необходимыми, на ваш взгляд, деталями, сделайте из нее законченное произведение искусства. Важный момент: вам надо нарисовать здесь человека.

### Ключ к тесту

- Если вы СДЕЛАЛИ ОСНОВНОЙ УПОР НА СНЕЖНЫЕ СУГРОБЫ, выделив каждый холмик ТЕНЯМИ И ШТРИХОВКОЙ, то это говорит о том, что в данный жизненный момент вы не ощущаете себя счастливым. Вероятно, вас гнетут какие-то раздумья, ваша голова полна черных мыслей, а душа — переживаний.
- Если в дополнение к сугробам ВЫ ПОЛНОСТЬЮ ЗАКРАСИЛИ НЕБО, сделав его пасмурным и тяжелым, то это значит, что вы пессимист по натуре. У Вас тяжелый характер, вам трудно угодить, потому что вы всегда и всем недовольны. Вы не умеете радоваться жизни, видите черное даже в белом.
- Если вы СДЕЛАЛИ ОСНОВНОЙ УПОР НА ДОМ, пририсовав к нему ТРУБУ, ИЗ КОТОРОЙ ИДЕТ ДЫМОК, И СВЕТЯЩЕЕСЯ ОКОШКО, то это значит, что вы жизнерадостный и счастливый человек. Главная ваша жизненная ценность — это ваш дом, ваши близкие и друзья. У них вы черпаете жизненные силы и энергию, они наполняют вас желанием жить. Вы умеете наслаждаться жизнью и цените все ее дары.
- Если вы ЯРЧЕ ВСЕГО ВЫДЕЛИЛИ ЕЛОЧКУ, то это говорит о том, что ваша жизнерадостность — это ваш способ установления контакта со всем миром. Вас любят окружающие, потому что вы веселый и легкий человек, вы никогда и ни на кого не перекладываете свои проблемы, не жалуется на свою судьбу и не навязываете своего мнения. Вам нравится жить так, как вы живете. Но когда ваши силы иссякают, вы понимаете, что на самом деле у вас нет друзей и вам не к кому обратиться за помощью. Это обратная сторона медали.
- СНЕЖИНКИ В ВОЗДУХЕ означают ваше желание получить новое впечатление, сменить обстановку, хоть ненадолго уйти от надоевшей реальности.
- ЧЕЛОВЕК НА РИСУНКЕ - это ваши жизненные силы на настоящий момент жизни. Если вы нарисовали человека ВОЗЛЕ ЕЛКИ, то это говорит о том, что вы полны сил и не чувствуете усталости, вам хорошо, вы ощущаете себя в потоке времени и событий и не желаете ничего менять. Если человек нарисован МЕЖДУ ДОМОМ И ЕЛКОЙ, то это значит, что вы нуждаетесь в некоторой стимуляции: возможно, вам надо

обрести какую-то жизненную цель или мечту или просто влюбиться. Как бы там ни было, вам просто необходимо подстегнуть себя, иначе вы засохнете душой. Человек в ДОМЕ говорит о том, что вы нуждаетесь в отдыхе, вы устали морально и физически.

**Ведущий:** Психологи выделили несколько правил развития позитивного мышления, которое, надеюсь поможет Вам.

**1. Благодарность.** Даже если жизнь нам порой кажется сплошной черной полосой, всегда можно найти что-то, за что мы можем быть признательны. И если каждый день потратить хотя бы пять минут на то, чтобы просто отметить то хорошее, что у Вас есть и сегодня было, то через несколько недель Вы начнете автоматически замечать те вещи, за которые можете и должны быть благодарны.

**Упражнение «Благодарность».**

**Ведущий.** Сядьте поудобнее и составьте письменно список всего, за что Вы лично можете быть благодарны Судьбе в настоящий момент. Вспомните всё, что стоит благодарности. Подчеркните то, что у Вас ЕСТЬ и дополните список тем, что знаете только Вы: маршрутка пришла вовремя, машину удалось поставить в гараж с первого раза, не порвала колготки.

После того, как Вы выполните это упражнение — отследите, как изменилось Ваше эмоциональное состояние?

**2. Позитивный настрой** – умение видеть и находить в любой ситуации положительные моменты.

**Упражнение «Минус перевести в плюс».**

**Ведущий:** Сейчас мы с Вами разделимся на группы. Каждая группа выбирает любую проблемную ситуацию, например, одной из таких ситуаций может быть сдача ГИА и записывает не менее 5 последствий, которые будут иметь положительное значение.

**3. Позитивные утверждения (аффирмация).** Они многократно повторяются или прослушиваются до тех пор, пока наш организм не начнет воспринимать его как истинное. В результате применения аффирмация улучшается здоровье, снимается напряжение, можно стать увереннее, успешнее в зависимости от поставленной цели.

Правила составления аффирмации:

- утверждение должно быть сформулировано как факт, причём в настоящем времени;
- используйте только позитивные слова, избегайте негативных утверждений и частицы не («не хочу», «никогда», «избавиться»);
- аффирмация должна рождать позитивные эмоции, радость, драйв и страсть; аффирмация должна быть краткой и в то же время яркой, образной. Избегайте двусложных слов и размытых понятий

Например:

-Мне нравится моя работа.

-Я успешен во всём, что я делаю.

-Я прислушиваюсь к своей интуиции, поскольку она часто указывает мне верный путь.

Пусть каждый из Вас сейчас составит свое позитивное утверждение.

А сейчас давайте познакомимся с позитивными утверждениями известного психолога Л.Хей, следование которым помогут Вам научиться мыслить позитивно (можно раздать родителям в конце занятия)

**24 позитивные мысли от Луизы Хей.**

1. Наш мир - не бескрайняя пустыня. Здесь достаточно всего. И Вселенная только ждет, чтобы вы познакомились с ее богатствами. Как только вы поверите, что здесь для вас достаточно всего - денег, возможностей, счастья, любви, - вы получите это всё и многое еще из того, о чём всегда мечтали.
2. Пришла негативная установка - отнеситесь к ней спокойно, пожмите плечами и переключите внимание на что-то более интересное.
3. Вы не измените другого человека, пока не изменитесь сами.
4. Любовь - это чудесно. Но помните известную цитату Оскара Уайльда: «Отношения с собой - роман на всю жизнь». Поверьте, этим отношениям нужно уделять куда больше внимания, чем амурным переживаниям из-за кого-либо, ведь все они, по сути, преходящие и уходящие. Любите себя и своего внутреннего ребенка, цените своего внутреннего взрослого.
5. Примите в себе то, что раньше отвергали. Примите то, что кажется глупым и смешным. Перестаньте стыдиться и комплексовать.
6. Заниматься сравнением себя с другими – пустое и неблагодарное занятие. Это только мешает.
7. Если вас пугают перемены - представьте, что вы наводите порядок дома. Сначала одно, потом другое и вот уже везде чисто.
8. Что значит любить себя? Это значит праздновать сам факт своего присутствия на этой земле. Когда вы благодарны себе только за то, что вы есть, этого достаточно, чтобы и мир любил вас.
9. Любовь - единственный ответ на любую нашу проблему. Дорога к ней всегда лежит через прощение. Прощение избавляет от обиды и вины.
10. Старайтесь вкладывать свою любовь во все, что Вы делаете.
11. Нужно уметь слушать свое тело. Оно постоянно общается с нами, шлет различные сигналы. Каждая клетка реагирует на мысли и слова. Если вы заболели - то попробуйте поискать причины в глубине себя: старые обиды, страхи, злость, неудовлетворенность. Избавляясь от них, вы сами не замечаете, как лечитесь.
12. Что такое любовь к себе? Это определить цель жизни и найти себе дело по душе.
13. Любовь не бывает вне человека. Она живет внутри него. Чем сильнее вы любите, тем большей любовью окружены.
14. Если видеть в проблеме возможность меняться, а в кризисе - потенциал для роста, то вы никогда не будете застигнуты обстоятельствами врасплох.
15. Прошлое ушло насовсем. Смиритесь с этим фактом. Единственное, что вы можете сделать - изменить свои мысли о нём. Кстати, очень глупо корить себя за то, что вы кого-то обидели или кто-то задел вас давным-давно.
16. Все, что должно произойти, обязательно случиться.
17. Не ждите, пока станете совершенным. Идеал - не цель, а стремление к ней. Любите себя таким, какой вы есть. Здесь и сейчас. Не откладывая.
18. Не стоит пытаться исправить проблему. Лучше изменить свои мысли. И проблема удивительным образом исправит сама себя.
19. Люди, которые вас чем-то обидели или заставили страдать, сами страдают и заблудились в жизни. Помните об этом и не будьте слишком строги.
20. Любые наши отношения с миром отражают наше восприятие себя. Если вы не любите себя и постоянно чувствуете вину - Вселенная не замедлит подбросить вам поводов для огорчений и недовольства.
21. Прошлое не стоит многократно переживать. Его нужно уметь отпускать.
22. Пожалуйста, забудьте о самокритике. Наоборот, старайтесь любить и принимать себя таким, какой вы есть. Возможно, вы не знали, но люди, которые не умеют испытывать

любовь к себе, не только не умеют притягивать к себе положительные перемены, но и не умеют сопереживать другим.

23. Все, что вы ретранслируете в мир, неизбежно возвращается назад.

24. Ваша сила - в ваших умах и руках. Не стоит искать ее вовне. Найдите лучше гармонию с самим собой.

#### **Упражнение «Руки».**

**Ведущий:** Уважаемые родители, положите свою руку на листок и обведите её, в результате чего у Вас должен получился трафарет ладони. После этого в каждом пальце, на ладони рисунка необходимо написать чувство, которое Вы испытываете после наших занятий. Вы, наверное, помните, что наше первое занятие мы начинали с того же самого упражнения.

-Что изменилось с первой нашей встречи?

-Узнали ли Вы что-то новое на наших занятиях?

-Применили ли Вы полученные знания в Вашей жизни?

**Подведение итогов.** Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

#### **Список используемой литературы:**

1. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга [Текст] / И.В. Вачков. – М.: Ось-89, 2003. – 224 с.
2. Грачева, Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования [Текст] / Л.В. Грачева. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
3. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для саморегуляции. [Текст] / А.Г. Грецов – СПб.: СПбНИ физической культуры, 2006. – 44 с.
4. Джордж, М. Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь. [Текст] / М. Джордж. – М.: Консорциум «Социальное здоровье России», 2001. – 160 с.
5. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга [Текст] / О.В. Евтихов. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
6. Королева, З. Говорящий рисунок: 100 графических тестов [Текст] / З. Королева. - Екатеринбург: У-Фактория, 2005. — 304 с.
7. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата [Текст] / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М.: Юрайт, 2016. — 299 с.
8. Чибисова, М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями [Текст] / М.Ю. Чибисова. – М.: Генезис, 2010. – 184 с.
9. Л.Хей. 25 лучших цитат Л.Хэй URL:<https://takprosto.cc>

**Программа по профилактике и коррекции эмоционального выгорания педагогов  
«Гореть – не сгорая!»**

**Пояснительная записка**

Перед современными психологами достаточно остро стоит проблема исследования эмоционального выгорания педагогов. Изменение ценностных ориентаций, разочарование в экономических и социальных реформах обуславливают отношение общества к образованию. Стремительное обесценивание социальной и экономической ценности и значимости интеллектуального и педагогического труда как его составляющей, периодическое реформирование сферы образования в течение последних лет в нашей стране внесли значительный вклад в становление общих «упаднических» настроений и повлияли на массовость проявлений синдрома выгорания среди педагогов.

Нельзя забывать, что учитель включен в профессиональную деятельность, характеризующуюся высокими эмоциональными нагрузками. Специфика педагогической деятельности учителя состоит в том, что она строится по законам общения, предполагающего активное эмоциональное взаимодействие. Ряд авторов (А.Г. Палахов, А.О. Прохоров и др.) называют напряженность важной характеристикой профессиональной деятельности учителя. Указывают на высокую частоту возникновения невротических и психосоматических расстройств в среде учителей.

Деятельность учителя включает управление психическим развитием личности ученика. Успешно осуществить ее может только педагог, способный осознанно регулировать проявления своих эмоций: открытый собственным и чужим мыслям, чувствам, переживаниям, доверяющий себе и своим ученикам, способный преодолевать трудности.

Среди педагогов существует проблема узнавания эмоционального выгорания, которая проявляется в повышенной раздражительности, агрессивности, тревожности, негативных изменениях в ценностно-нравственной ориентации личности и др., и не осознается учителями. Все это проявляется в потере интереса к работе, в ухудшении самочувствия, в обострении отношений с детьми, родителями, коллегами, администрацией

Невозможно, чтобы эмоционально истощенный, разуверившийся в своей профессиональной ценности педагог мог позитивно воздействовать на формирующуюся личность ученика. Поэтому, мы видим необходимость психологической поддержки педагогов с целью восстановления их личностного ресурса в меняющихся условиях среды.

Одним из направлений такой психологической поддержки педагогов является проведение цикла психологических занятий с **целью** профилактики и коррекции эмоционального выгорания.

**Задачи:**

- развитие профессионального самосознания;
- повышения рефлексивной культуры и личностных ресурсов педагога;
- снижение эмоциональной напряженности педагогов и повышение их эмоциональной устойчивости и удовлетворенности своим трудом;
- формирование благоприятного психологического климата внутри коллектива.

Цикл занятий рассчитан на 5 встреч, продолжительность 1 час. При разработке занятий использовались упражнения Мельниковой И.В. , Ивановой А, Шарыповой Е, Шмыга Е, Полторак А.

Разработанный цикл занятий позволяет работать над внутренними ресурсами педагога: готовность и способность творчески, по-новому осмысливать и преодолевать проблемные моменты, обретать новые смыслы и ценности; снизить эмоциональную напряженность; изучить новые или незнакомые аспекты самого себя, поддержать ощущение способности влиять на собственную жизнь и состояние.

**Используемые методы:** дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения, ролевые игры, релаксационные методы.

**Необходимые материалы для проведения занятий:** класс; стулья; бланки с диагностическими методиками, бумага по количеству участников, цветная бумага, листы плотной бумаги формата А3, грамоты, карандаши, фломастеры, скотч; клей, ножницы, вырезки из журналов, вырезанное сердце из бумаги большого размера, открытки или репродукции, запись фонограммы «Вода», пояс с четырьмя веревками, кристаллы, вазочки из прозрачного стекла по количеству участников, силуэты замков с ключом, заготовки «подарков», магнитики, раздаточный материал для каждого занятия.

**Участники:** педагогический коллектив образовательной организации.

#### Тематическое планирование:

	Тема занятия	Количество часов	Формы работы, используемые методики
1	Эмоциональное выгорание педагогов	1	Индивидуальная, групповая. - Упражнение «Знакомство»; - Упражнение «Ассоциации»; - Мини-лекция «Синдром эмоционального выгорания»; - Тестирование степени развития СЭВ у педагогов: А) Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко Б) Анкета НПУ «Прогноз» (изучение нервно-психической устойчивости педагогов.
2	Дерево профессиональной жизни	1	Индивидуальная, групповая. - Чтение притчи «О молодом человеке»; - Упражнение «Кто я?»; - Упражнение «Дерево жизни»; - Вручение грамот; - Упражнение «Мой отклик».

3	Мы одна команда	1	Индивидуальная, групповая. - Упражнение «Все мы чем-то похожи»; - Упражнение «Выбор»; - Создание коллажа «Такие разные педагоги»; - Упражнение «Сердце коллектива».
4	Найди свой внутренний ресурс	1	- Упражнение «Главное-второстепенное»; - Тест «Три двери, три дороги»; - Упражнение «Ассоциации»; - Упражнение «Опоры»; - Упражнение «Веревочки»; - Упражнение «Источник».
5	Счастье внутри тебя	1	-Упражнение «Радость моя»; - Упражнение «4 квадрата»; - Упражнение «Список благодарностей»; -Упражнение «Пристегни судьбу»; -Упражнение «Рецепт собственного счастья»; - Упражнение «Мои подарки»
<b>ИТОГО:</b>		5 часов	

**Планируемые результаты реализации программы:**

- Повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов;
- Активизация способности к саморегуляции эмоционального состояния и стремления к самосовершенствованию;
- Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления;
- Снижение уровня конфликтности, агрессивности среди педагогов, сплочение педагогического коллектива.

## Содержание:

### Занятие № 1.

**Цель:** познакомить педагогов с понятием «Синдром эмоционального выгорания».

**Задачи:**

- создание эмоционально-положительной атмосферы в группе;
- познакомить с теоретической основой СЭВ;
- выделить факторы, способствующие эмоциональному выгоранию;
- выявить у педагогов уровень развития СЭВ.

**Необходимые материалы:** бланк с изображением будильника, бланки с диагностическими методиками.

### Ход занятия

**Ведущий:** Уважаемые коллеги! В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, заботу и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, многого не замечаем. Давайте же на миг остановим этот бег и выделим время на самую главную роскошь в современном мире – общение друг с другом.

#### 1. Упражнение «Знакомство».

**Ведущий:** У каждого из вас в руках рисунок будильника, в течение 4 минут Вам необходимо будет взять интервью у четырех коллег и зафиксировать имя собеседника на циферблате часов – на цифрах 12,3,6,9.

После беседы все садятся в круг и обмениваются впечатлениями, что узнали о своих собеседниках, что нашли общего, хватило ли Вам времени для общения?

Для того, чтобы наша с Вами работа была эффективной, комфортной для всех участников, познакомлю вас с основными *принципами* работы в группе:

#### 1. Искренность в общении.

Группа – это то место, где вы можете рассказать о том, что вас действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса – лучше промолчать.

#### 2. Обязательное участие в группе в течение всего времени.

Этот принцип вводится в связи с тем, что ваши мысли и чувства очень важны для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.

#### 3. Невынесение обсуждаемых проблем за пределы группы.

Все, что говорится здесь, должно оставаться между нами. Это – одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то проблемы с людьми, не участвующими в наших занятиях, а также с членами группы вне занятий.

#### 4. Право каждого участника сказать “стоп” - прекратить обсуждение его проблемы.

Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму, - воспользуйтесь этим принципом.

#### 5. Каждый участник говорит за себя, от своего имени.

Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: “все так думают...”, “большинство так считает...”. Попробуйте строить свои рассуждения примерно так: “я думаю...”, “я чувствую...”, “мне кажется...”.

*6. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения.*

Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл он вложил в высказывание.

## **2. Упражнение «Ассоциация».**

**Ведущий:** На наших встречах мы будем с Вами об очень важной теме - психологическом здоровье педагогов. К сожалению, констатируем тот факт, что основная масса учителей страдает от умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Психологи такое состояние называют Синдромом эмоционального выгорания.

Пожалуйста, подумайте, какие ассоциации у вас вызывает словосочетание «Профессиональное выгорание». Подберите для этого ключевое, знаковое слово. Возьмите каждый по одному листочку и напишите на нем свое знаковое слово.

Разделитесь на команды. Каждая команда составляет предложение, которое включало бы в себя все слова, записанные участниками команд. Запишите его на листочке. Представитель каждой команды зачитывает получившееся предложение.

Ведущий проводит обсуждение, выводя общее определение для группы.

## **3. Мини-лекция «Синдром эмоционального выгорания».**

**Ведущий:** А теперь давайте познакомимся с теоретической информацией о синдроме эмоционального выгорания.

*Психическое выгорание* определяется как состояние физического и психического истощения, вызванного длительным пребыванием личности в эмоционально перегруженных ситуациях. Психическое выгорание понимается как профессиональный кризис, связанный с работой в целом, а не только с межличностными взаимоотношениями в процессе ее выполнения.

Синдром психического выгорания носит стадийный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты – следствие экстремальной высокой положительной установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

Согласно концепции зарубежных исследователей «выгорание» понимается как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукации своих личных достижений.

*Эмоциональное истощение* рассматривается как основная составляющая «профессионального выгорания» и проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в появлении агрессивных реакций, вспышках гнева, появлении симптомов депрессии.

Вторая составляющая – *деперсонализация* – проявляется в деформации (обезличивании) отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от других. В других случаях – повышение негативизма, циничности установок и чувств по отношению подчиненным, ученикам и др.

Третий компонент психического выгорания – *персональные достижения* (редуцирование личных достижений). Проявляется в тенденции к негативному оцениванию себя, редукации значимости собственных достижений и успехов, в ограничении своих возможностей, негативизме относительно служебных обязанностей, в снижении самооценки и профессиональной мотивации, в редуцировании собственного достоинства, в снятии с себя ответственности, в отстранении от обязанностей по отношению к другим и своему делу.

Описывая проявления синдрома профессионального выгорания, Н. Самоукина разделяет их на 3 группы: психофизиологические, социально - психологические и поведенческие.

#### **Психофизиологические симптомы.**

1. Непроходящее чувство усталости утром, вечером.
2. Ощущение эмоционального и физического истощения.
3. Снижение восприятия и реактивности изменение внешней среды: притупление любопытства, страха.
4. Общая слабость, снижение активности.
5. Частые головные боли.
6. Снижение или увеличение веса.
7. Полная или частичная бессонница. Быстрое засыпание и отсутствие сна ранним утром, или наоборот: трудно заснуть ранее 2-3 часов ночи, и трудно проснуться утром.
8. Постоянная заторможенность, сонливое состояние, и желание спать в течении всего дня.
9. Одышка, нарушение дыхания при физических нагрузках.
10. Заметное снижение внутренней и внешней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния, осязания. Потеря внутренних, телесных ощущений.

#### **Социально - психические симптомы выгорания.**

1. Безразличие, скука, пассивность и депрессия. Понижение эмоций, чувство подавленности.
2. Повышение раздражительности на незначительные, мелкие события.
3. Частые нервные срывы (вспышки гнева или уход в себя - отказ от общения).
4. Постоянное переживание негативных эмоций: вины, обиды, стыда, подозрительности, скованности, для которых во внешней ситуации причин нет.
5. Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревоги: «что-то не так».
6. Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится».
7. Общая негативная установка на жизнь и профессиональные перспективы.

#### **Поведенческие симптомы.**

1. Ощущение, что работа всё тяжелее, а выполнять её всё труднее.
2. Сотрудник заметно меняет свой режим. Рано приходит и поздно уходит или наоборот.
3. Руководитель отказывается от принятия решений, формулируя разные причины себе и другим.
4. Чувство бесполезности, неверие в улучшение, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам.
5. Невыполнение важных приоритетных задач и застревание на мелких деталях. Трата большого количества времени на элементарные действия.
6. Дистанцированность от сотрудников и клиентов, рост неадекватной критичности.
7. Злоупотребление алкоголем, наркотиками, табаком

**Ведущий:** Сейчас я предлагаю всем участникам разделить на две группы и постараться ответить на вопросы:

- 1 группа - Какие факторы способствуют возникновению СЭВ?
- 2 группа - Где человеку черпать ресурсы, чтобы избежать СЭВ?

(Представление результата группами).

Ведущий резюмирует, подводит итоги работы.

#### **4.Тестирование уровня развития СЭВ.**

**Ведущий:** Я предлагаю Вам с помощью тестирования определить свой уровень эмоционального выгорания. Диагностику можно провести по следующим методикам:

- Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко
- Анкета НПУ «Прогноз» (изучение нервно-психической устойчивости педагогов).

**Ведущий:**

- Кто хочет поделиться полученными результатами диагностики?
- Удивили ли они Вас?
- Открыли ли Вы в себе что-то новое, о чем не подозревали раньше?
- Как вы думаете, в чем причина выявленных признаков профессионального выгорания?
- Что со всем этим делать, и можно ли что-то исправить?

Сегодня мы поговорили с Вами на очень важную тему – психологического здоровья педагогов, вы увидели результаты диагностики, определили степень выраженности эмоциональной нестабильности у Вас. На следующих наших встречах мы постараемся найти способы поддержания своего эмоционального состояния в гармонии и равновесии.

**5.Подведение итогов.** Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

## Занятие №2.

**Цель:** снизить эмоциональную усталость и вдохновить на исследование личностной и профессиональной идентичности.

**Задачи:**

1. Создать общее пространство и доверительные отношения в группе.
2. Мотивировать участников встречи на творческое общение друг с другом.
3. Способствовать исследованию новых или незнакомых аспектов самого себя.
4. Помочь педагогам ощутить способность влиять на собственную жизнь и состояния.
5. Отрефлексировать личностные смыслы педагогической деятельности.

**Необходимые материалы:** бумага по количеству участников, карандаши, фломастеры, листы для грамот, скотч.

### *Ход занятия*

#### **1.Притча о молодом человеке.**

**Ведущий:** Сегодняшнее наше занятие мне бы хотелось начать с притчи о молодом человеке: «Жил-был один молодой человек и очень ему не нравился современный мир, и он решил сделать все возможное, чтобы его изменить. Окончил школу с золотой медалью, институт международных отношений. Стал дипломатом и в меру своих сил старался изменить мир. Лет через 15 он с горечью заметил, что мир не изменился. Тогда он решил сузить пространство своего влияния, вернулся в свой родной город, вот здесь-то он сможет реализовать свои мечты: он построит людям новые дома. Улучшит материальное положение и т. д. Работал, не покладая рук. Но прошло лет 10 и он, с сожалением заметил, что жизнь в городе, какой была, такой и осталась, люди не изменились. Тогда он решил воздействовать на членов своей семьи, изменить их. Но и через 5 лет он не увидел результатов своего труда. Тогда он решил измениться сам, он пересмотрел свои взгляды. Своё отношение к людям и с удивлением заметил, что изменились люди, окружающие его, изменился мир вокруг...»

-Нужно ли изменять себя, совершенствоваться?

-Скажите, пожалуйста, кто из вас пытался изменить мир, членов семьи или хотя бы самого себя? Результат?

Изменить мир невозможно, но можно изменить себя и свое отношение к миру, людям и т. д. Недаром говорят: «Не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней».

#### **2.Упражнение “Кто Я?”.**

**Ведущий:** Возьмите лист бумаги, ручку и ответьте на вопрос “Кто я? ”. Правильных и неправильных ответов тут быть не может. Ответ должен быть как можно более открытым и честным.

По окончании работы рассмотрим самопрезентацию:

- не более 8- прячетесь, не открываетесь до конца.
- от 9-10- средний уровень.
- 10 и более – высокий уровень, думаете о себе, не стесняетесь себя.
- более 20- вы перехитрили сами себя. Это не игра кто больше.

Рассмотрим самописание: почти наверняка самописание начинается с таких слов как: “Я педагог” или “Я мать”. Это ролевые, формально биографические характеристики. Если таких характеристик большинство Вы лишь сумма социальных ролей.

В чем же тогда Ваша индивидуальность? Вычеркните ролевые высказывания все, что осталось это то, как Вы себя ощущаете. Как часто мы надеваем на себя маску педагога, но мы, прежде всего женщины, которые любят себя, а через любовь к себе любят и весь мир. Каждый из нас глубоко индивидуален и в каждом из нас есть то, за что он себя любит.

Сейчас, пусть каждый из нас выскажет это вслух. Тяжело ли ответить на вопрос «Кто Я»?!

### **3.Упражнение «Дерево жизни».**

Упражнение состоит из 4 частей. Задача первых двух частей — напомнить об умениях, способностях, надеждах и мечтах педагога и о том, как возникли и развивались эти умения, способности, надежды и мечты. Задача третьей части — помочь педагогу выразить словами то, что ему довелось испытать, а также каким образом он справлялся с испытаниями. Задача четвертой части в том, чтобы у педагогов остались яркие воспоминания и «документы», к которым можно будет обращаться за поддержкой в трудные минуты.

Часть первая. Работа начинается с обсуждения с участниками, какие они знают деревья, какие у деревьев особенности.

**Ведущий:** Закройте глаза, представьте собственное уникальное дерево, у которого есть корни, ствол, ветви, листья, плоды и цветы (так как это особое дерево, на нем есть все элементы сразу), рассмотрите это дерево со всех сторон. Нарисуйте его.

Затем запишите прямо на своем рисунке комментарии по следующему плану.

#### Ствол

Особые умения, качества, способности, которыми обладает педагог.

#### Корни

Это опорная точка для того, чтобы участники рассказали, кто (родители, друзья, соседи, коллеги, литературный персонаж...) или что (переезд, обучение в школе, влюбленность...) повлияло на появление обозначенных выше качеств.

#### Ветви

Это мечты, надежды и желания. Ведущий может спрашивать, как возникли эти мечты, надежды и желания и как они связаны со значимыми людьми.

Можно спросить, как педагогу удалось сохранить эти мечты и надежды и что помогало ему в этом.

#### Листья

Это значимые для педагога люди — те, кто поддерживает (поддерживал) развитие качеств, способностей, умений.

#### Плоды

Это разнообразные дары, которые получил педагог благодаря упорному труду.

#### Цветы

Это дары, которые мы получаем легко и без усилий.

### Часть вторая.

**Ведущий:** Деревья нарисованы и надписаны, мы начинаем в кругу представлять свои деревья, символически высаживая их на поляне.

Желающий начинает свой рассказ со ствола качеств.

Ведущему важно обращаться к конкретике: «А в какой ситуации проявилась эта способность?»; «Как со стороны можно было бы заметить вашу способность творить?» и т.д.

По ходу разговора надо перейти в область ценностей и смыслов педагога. «Важно ли для вас быть творческим человеком? Почему? Что для вас это значит? Что это говорит о вас как личности?» Эти ответы ведущий записывает на отдельном листе бумаги. На завершающем этапе участнику будет выдана специальная грамота, (удостоверение) с ценностными опорами.

Эту работу мы совершаем по всем компонентам дерева.

**Часть третья.** Две первые части упражнения создали «безопасную территорию», стоя на которой можно рассказывать о собственной жизни. И теперь надо создать условия для поиска ресурсных возможностей в ситуации возникающих трудностей, стресса, чтобы снять чувство вины, найти возможность обратиться за помощью и самому предложить ее.

Группа снова собирается вместе, чтобы продолжить разговор о лесе и деревьях.

**Ведущий:** Вот какие у нас красивые деревья. Но можно ли сказать, что они всегда в безопасности, что им никогда ничто не угрожает? («Нет!»)

Что может угрожать деревьям, и участники называют разные угрозы: дерево может повалить ветер, его может поджечь молния (или злые люди), его может срубить человек, убить засуха, дерево может умереть от старости и пр.

Но виноваты ли деревья в том, что с ними это случается? («Нет».)

Кто или что может помочь деревьям устоять в грозу, защититься от других угроз? («Особое строение корней, кроны, забота человека, птицы...»)

А теперь посмотрите на свое дерево и скажите, какие ваши качества и способности помогают вам справляться с трудностями? Как вы можете сообщить окружающим, что вам нужна помощь, поддержка? Что это значит для них? Какую поддержку вы можете оказать другим? Что это говорит о вас как человеке, профессионале?

Когда «буря» в нашей жизни уляжется и мы спокойно сможем посмотреть на ситуацию со стороны, когда мы знаем, что справились с трудной ситуацией, то что это означает, какие ценности мы осмыслили? Кто бы из знакомых, коллег не удивился, узнав, что вы справились с трудной ситуацией? Почему? Как новые приобретения помогают в нашей профессии?

### Часть четвертая.

## **4. Вручение грамот.**

### **Примерный вариант грамоты**

#### **Грамота**

выдана \_\_\_\_\_,  
принявшему участие в занятии «Дерево профессиональной жизни», и подтверждает, что у  
\_\_\_\_\_ есть умения \_\_\_\_\_, желания,  
надежды и мечты, а также то, что

(вот эти люди) помогали ему в жизни.

\_\_\_\_\_ (этот человек) способен \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_ ,  
может \_\_\_\_\_

И это говорит о нем как о личности, для которой ценно \_\_\_\_\_

Он умеет справляться с трудностями так: \_\_\_\_\_

Эти его способности помогают другим \_\_\_\_\_

### 5. Упражнение «Мой отклик»

#### **Ведущий:**

Сейчас дорожик коллеги предлагаю всем участникам выразить с помощью движения и жестов свои впечатления от работы в группе. Далее все объединяются и создают живую скульптуру «Наш ресурс».

**6. Подведение итогов.** Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

### Занятие № 3.

**Цель:** сплочение педагогического коллектива и построение командного взаимодействия.

#### **Задачи:**

- пробудить творческие ресурсы педагогов;
- способствовать развитию профессионального самосознания;
- развить навыки совместной деятельности;
- формирование благоприятного психологического климата внутри коллектива;
- осознание каждым педагогом своей роли в коллективе.

**Необходимые материалы:** карточки разных цветов, листы плотной бумаги формата А3, цветные или черно-белые вырезки из журналов, вырезанное сердце из бумаги большого размера, клей, ножницы, карандаши, фломастеры.

#### **Ход занятия**

Участники и ведущий приветствуют друг друга. Каждый из участников получает карточку определенного цвета. Это нужно для последующего деления на команды

**Ведущий:** Приглашаю всех встать, выйти в центр зала, встать в круг, разделившись на команды по цвету ваших карточек.

### 1. Упражнение "Все мы чем-то похожи".

**Ведущий:** Разбейтесь, пожалуйста, на группы по 4 или 5 человек. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: "У каждого из нас есть сестра", "Любимый цвет каждого из нас - синий" и т. д. У вас пять минут. Победит та группа, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

- Сложно ли было искать общие черты?

### 2. Упражнение «Выбор»

**Ведущий:** Представьте, что вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
2. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое
4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

**Интерпретация:**

Если вы выбрали **первый вариант**, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали **второй вариант**, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали **третий вариант**, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

Если вы выбрали **четвертый вариант**, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

**Ведущий:** все мы очень разные, со своими достоинствами и недостатками, характером, манерой общения, но, несмотря на это мы работаем в одном коллективе, постоянно взаимодействуем друг с другом, являясь союзниками в общем деле. Только помогая и поддерживая друг друга, мы можем добиться успехов.

### **3. Коллаж «Такие разные педагоги!»**

**Ведущий:** Займите, пожалуйста место за столом и создайте с использованием журнальных вырезок коллаж «Такие разные педагоги». Наполните образ эмоциями и чувствами, подберите каждому из них соответствующее место и подходящую деталь. Придумайте название получившейся «картине» и короткий рассказ о ней от имени группы.

*Примечание.*

Вначале участникам в качестве разминки предлагается выбрать и вырезать картинку из журнала, которая могла бы представить их как педагогов, обладающих профессионально важными качествами. Участники, объединенные в группы, коллективно работают над созданием коллажей на тему «Такие разные педагоги». Затем каждая группа презентует свой коллаж, объясняя его основную идею и значение отдельных элементов.

Во время работы педагогов над созданием своего образа ведущий находится рядом. Он должен не мешать своими замечаниями или комментариями работе участников и стремиться не препятствовать проявлению сильных, в том числе и негативных (если возникнут), эмоций. Не запрещается и самому ведущему создавать свою работу.

Диагностичными являются местоположение создаваемого образа, цветовая гамма, размеры, творческий подход и оригинальность. Как человек услышал инструкцию? Как видит свое пространство и свое место в групповой работе? Каковы его притязания?

Предметом для размышлений могут стать такие характеристики и признаки, как гамма чувств, красок, общий колорит образа, сравнительная насыщенность в изображении позитивных и негативных эмоций, а также степень преобладания тех или других. В этом же контексте важно оценить работу с позиций трудоемкости. Насколько этот процесс был энергичным? Много ли сил потрачено авторами на создание задуманного образа? Полностью ли заполнен сегмент круга или остались пустые места? Что можно сказать о

степени интеграции элементов изображения? Как долго длилась работа над каждым из элементов, какие при этом возникали затруднения?

**Ведущий:** Расскажите о сюжете, о своих чувствах во время работы и о том, с какими высказываниями о своем образе вы не согласны.

Это этап вербализации и рефлексивного анализа, так как участники группы могут поочередно показывать и комментировать продукт своего творчества. Далее обсуждаются особенности индивидуальной работы и группового взаимодействия. Важно, чтобы каждый не только осознал свои доминирующие эмоции, чувства, переживания, но и попытался предоставить обратную связь другим участникам, проявил эмпатию, оказал психологическую поддержку. Ведь именно в результате сопереживаний, возникающих в общении, постепенно изменяется и обогащается эмоциональный опыт личности.

Как правило, в процессе обсуждения созданных коллажей участники занимаются «терапией»: хвалят работы других групп, уточняют замысел. Вербализация мыслей, ощущений, чувств, которые возникают в процессе индивидуальной и коллективной работы, придает арт-технике законченность. Группа, объясняя свой коллаж, может словами подправить то, что не удалось изобразить. Ведь так важно, когда тебя понимают! Следует выяснить, что бы участники хотели изменить. В результате этой работы психолог видит место каждого в общей картине взаимоотношений.

Завершая задание, стоит подчеркнуть успех всех и каждого. Обратит внимание на то, что из обычных журнальных вырезок получились нарядные, веселые, добрые портреты личности психолога, которые очень удачно гармонируют друг с другом. Видно, как им надежно и уютно вместе.

В процессе группового обсуждения подводятся итоги: какие стороны деятельности психолога были затронуты в работах, каким качествам личности психолога было уделено больше внимания, какие трудности возникали у участников в процессе определения содержания коллажа и его изготовления.

#### **4. Упражнение "Сердце коллектива".**

**Ведущий:** Сейчас я предлагаю объединить ваши работы в одну, приклеив их вокруг сердца. Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Сейчас мы с вами должны сотворить большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Такое, каким его видите все вы! Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.

- Возникали ли трудности в совместной работе?
- Что было самым трудным?
- Вокруг вас царил атмосфера взаимопонимания и комфорта, или же напротив недопонимания и хаоса?
- Как вы думаете почему?

**5. Подведение итогов.** Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

#### **Занятие № 4.**

**Цель:** восстановление личностного ресурса педагогов, рефлексия внутренних и внешних опор в условиях динамично меняющейся среды.

**Задачи:**

- мотивирование участников встречи на исследование личностной стабильности и поиск опор;
- осознание своего отношения к динамичным изменениям, которые разрушают чувство личной стабильности;
- поиск ресурсов и внутренних опор, которые помогают обрести новое чувство личной стабильности после произошедших изменений;
- поддержка у педагогов ощущения способности влиять на собственную жизнь и состояния;
- снижение эмоциональной напряженности педагогов и повышение их эмоциональной устойчивости и удовлетворенности своим трудом.

**Необходимые материалы:** бланк с тестом, открытки или репродукции, бумага, ножницы, клей, фломастеры, карандаши, мелки, бумага, цветная бумага, запись фонограммы «Вода», пояс с четырьмя веревками.

### *Ход занятия*

#### **1. Упражнение «Главное - второстепенное»**

**Ведущий:** Напишите на листе бумаги 5-8 дел, которые для вас в настоящее время наиболее важны. На первом месте самое важное, и т.д.

А сейчас закройте глаза и постарайтесь представить себя как будто вам сейчас лет 75-80. Вы уже не работаете, занимаетесь своими делами, домашним хозяйством, вы часто думаете о своей жизни, вспоминая самые грустные или радостные события. Вообразите, что из этого времени, вы сейчас смотрите в свое настоящее и оцениваете, что для вас главное и что второстепенное. Например, вы можете о том, как много времени и сил отдавали какому-то занятию, которое не имело для вашей жизни большого значения и только казалось вам очень важным.

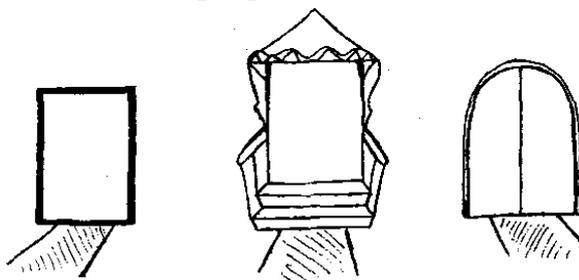
А теперь, откройте глаза, возьмите новый лист бумаги, и составьте список своих занятий по степени значимости их для вашей жизни, как бы от лица вас, смотрящих на свою жизнь со своих прожитых лет.

(Участники сравнивают два списка и обсуждают результаты).

Ведущий подводит к мысли о том, что необходимо правильно выстраивать жизненные приоритеты.

#### **2. Тест «Три двери, три дороги».**

##### *Ваши приоритеты в жизни*



**Инструкция:** Перед вами три абсолютно разные двери, от каждой отходит дорога. Разумеется, двери не могут существовать сами по себе, да и дороги тоже куда-то должны вести. И ваша задача — дорисовать картинку, придав ей логически законченный вид.

#### **Ключ к тесту**

Эти три двери символизируют собой три вещи, жизненно важные для человека. ПЕРВАЯ ДВЕРЬ — это работа, ВТОРАЯ ДВЕРЬ — это любовь и дружеские отношения и ТРЕТЬЯ ДВЕРЬ — это семья. То, какое значение имеют для вас эти области жизни, вы увидите в своем тесте. Он же поможет вам понять, каковы ваши жизненные приоритеты.

Если вы нарисовали К КАЖДОЙ ДВЕРИ ПО ЗДАНИЮ, то есть в результате у вас получилось ТРИ ЗДАНИЯ, то это говорит о вашем желании разграничить эти области своей жизни, сделать их независимыми друг от друга. Иначе говоря, вы хотите отделить личные отношения от деловых.

Если у вас получилось ДВА ЗДАНИЯ, то есть какие-то двери ведут в одно здание, то обязательно посмотрите, какие двери вы объединили между собой.

Если ПЕРВУЮ ДВЕРЬ И ВТОРУЮ, то это значит, что вы склонны заводить служебные романы, совместная работа с представителем противоположного пола способна разбудить в вас чувства. Однако тот факт, что семью (ТРЕТЬЯ ДВЕРЬ) вы выделили особо, в отдельное здание, говорит о вашем твердом желании во что бы то ни стало сохранить семью. То есть романы романами, но семья для вас — это святое.

Если вы объединили в одно здание ВТОРУЮ И ТРЕТЬЮ ДВЕРИ, то вас можно назвать романтической личностью, возможно, даже однолюбом. Вы полностью отрицаете любовные связи на работе, для вас любовь является самой главной ценностью в жизни.

Если вы нарисовали ОДНО ЗДАНИЕ, объединив вместе все три двери, то это говорит о вашем нежелании разграничивать эти области своей жизни. Возможно, это проистекает из вашего незамужнего (неженатого) положения, вы еще просто не обзавелись семьей, и потому ваша жизнь пока не нуждается в подобном «пересмотре ценностей».

ДОРОГИ покажут вам, что именно в данный момент жизни вас волнует больше всего. Та дорога, которая идет от двери прямо к вам, то есть проходит ПО ЦЕНТРУ ЛИСТА и заканчивается у нижнего его края, и будет этим самым показателем важности.

Если ДОРОГИ УХОДЯТ ВБОК, то это говорит о том, что вы не придаете большого значения данной области вашей жизни.

Хорошо, когда ВСЕ ТРИ ДОРОГИ ОБЪЕДИНИЛИСЬ В ОДНУ. Это говорит о том, что вы не выделяете какую-то одну область вашей жизни, интересуясь в равной степени и работой, и любовью, и семьей.

### **3. Упражнение «Ассоциации».**

**Ведущий:** Сегодня мы предлагаем вам исследовать чувство личной стабильности. Вам предлагается выбрать одну репродукцию или открытку, которая ассоциируется с данным чувством.

*Примечание:* Ведущий предварительно раскладывает репродукции или открытки. Наиболее подходящими для данного упражнения будут работы формата А4 или А5. Не желательно брать меньший или больший размер. Можно использовать листы настенных календарей. В зависимости от величины группы подбирается от 50 до 100 открыток. Сюжеты открыток важно подбирать разные по стилю и жанру.

Некоторые участники находят нужное изображение достаточно быстро, некоторые довольно долго выбирают между несколькими картинками в поисках единственной подходящей. Важно на этом этапе не торопить участников и позволить им укорениться в собственном выборе

**Ведущий:** Выбор сделан. Расскажите, пожалуйста, почему было выбрано именно это изображение. Какие элементы на картине близки вам по ощущениям и напоминают о чувстве личной стабильности?

*Примечание:* Здесь важно помочь участникам тренинга идентифицировать себя с картиной. Поэтому не стоит торопить их с рассказом, важно поподробнее узнать о деталях выбора. Именно идентификация участника и картины позволит в дальнейшем прожить

ему процесс изменения и превращения, которое сопровождает нас, когда мы утрачиваем и вновь обретаем чувство личной стабильности.

#### 4. Упражнение: «Опоры».

**Ведущий:** В нашем динамично меняющемся мире ничто не бывает постоянно стабильным. Что привносит в нашу жизнь изменения?

Да, (обобщая сказанное участниками: переезды, рождение детей, утрата близких, новые образовательные стандарты, общение с детьми, родителями...) эти факторы влияют на наше чувство стабильности. Чтобы это прочувствовать, предлагаем "разрушить" это чувство. Для этого вам необходимо разрезать или разорвать картинку на кусочки. В зависимости от формата картинка, разрезаем от 8 до 16 кусочков.

*Примечание:* Такое даже условное разрушение стабильности обычно сопровождается сильными неприятными переживаниями. Поэтому психологу, ведущему группы важно быть готовым к тому, чтобы оказать поддержку. Помогают фразы: «Отнеситесь к этому, как к небольшому эксперименту», «К концу встречи вы вернете свою преобразованную стабильность с личностными опорами». После «разрушения» изображения участникам предлагается проговорить свои чувства от процесса разрушения.

**Ведущий:** Как мы видим, изменения довольно сильно могут пошатнуть нашу личностную стабильность. Для нас как для педагогов, это хорошо или плохо? Почему? Это для нас плохо, так как кроме того, что мы разрушаемся физиологически (испытываем головные боли, скачет давление), психологически (испытываем эмоциональный стресс, тревогу...), мы теряем интерес к профессии, испытываем сложности в работе с детьми, в общении с родителями, не получаем удовольствие от жизни. И это нам не нравится. Поэтому мы хотим вернуть нашу стабильность, что мы сейчас и сделаем.

**Ведущий:** Мы предлагаем вам превратить полученные кусочки в новую картину. Для этого наклейте свои фрагменты картины на лист — это ваши опоры. Наклеенные кусочки нужно с помощью фломастеров, карандашей, мелков или других кусочков цветной бумаги соединить в цельную картину. Вы создаете "новое чувство личной стабильности". Нарисуйте опоры, которые вас поддерживают и помогают создать чувство личной стабильности. Можете их подписать.

*Примечание:* Каждый участник получает лист бумаги формата. Кусочки картины-открытки наклеиваются на бумагу. Иногда участники могут отбросить ненужные кусочки. Об этом можно поговорить при обсуждении и спросить: «Как чувствует себя ваша новая личностная стабильность?», «Что ушло вместе с этими фрагментами? Как это для вас?», «Что вы при этом чувствуете?».

Если участники боятся нарисовать некрасиво или не так, как они замыслили, то предложите им представить себя современными абстракционистами и рисовать не конкретные изображения, а цветные пятна разной формы и размеров.

Если для участника очень важно, чтобы картина была восстановлена до последнего кусочка, то стоит отдельно проговорить данную тему. Расспросить, чем ценно сохранение данной работы и чем отталкивает ее преобразование, переосмысление.

Важно помочь участникам тренинга отрефлексировать процесс переосмысления роли изменений для чувства личностной стабильности, роль опор. Для этого могут помочь следующие вопросы:

- Что помогло решиться на данный шаг кардинальных изменений. Было ли в жизни так, что данная способность меняться помогала вам?
- Как вам нынешняя картина? Нравится ли она вам, что в ней хотелось бы усилить, а что уменьшить?

- Принимаете ли вы то изменение, которое произошло, что в картине помогает принять данные изменения?
- Какие опоры в вашей жизни играют особую роль? Почему?
- Какие Ваши качества и способности служат опорой для других в меняющихся условиях?

### **5. Упражнение «Веревочки»**

**Ведущий:** Один участник надевает пояс, к которому прикреплены четыре длинных верёвки. Другие участники стоят в каждом из четырех углов комнаты, причем, каждый человек держит конец одной из веревок. Мы завязываем первому участнику глаза и помещаем три небольших предмета на пол, каждый предмет в другом месте. Стоящему в центре говорим, что его задача найти и поднять три предмета как можно быстрее. Объясняем, что четыре человека, держащие его верёвки, хотят его успеха. Поскольку он сам не может видеть достаточно хорошо, они будут пользоваться веревками, чтобы руководить им. Затем, тихо дергая его верёвками, они ведут участника к первому предмету. Участник ощупывает пол и находит первый предмет. Затем гиды дергают его верёвки снова, подводя его ко второму предмету, затем к третьему. Затем убираем повязку с глаз центрального участника и завязываем глаза четверем людям, держащим его верёвки. Даем центральному участнику новые инструкции, ему требуется снова поднять три предмета. Подчеркиваем – «Никаких ограничений, ты можешь делать все, что ты хочешь».

- Что мешало и помогало Вам в первый раз собирать предметы?
- Что мешало или помогало во второй раз собирать предметы?
- Что хотелось сказать или сделать тем, кто держал твои желтые веревки?
- Что сдерживало от действий? Что чувствовали люди, находящиеся в углах?

### **6. Релаксационное упражнение «Источник»**

**Ведущий:** Сядьте удобно, расслабиться, закрыть глаза. Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем – разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия – вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно и жизнь которого постоянно обновляется. А теперь постепенно откройте глаза.

**7. Подведение итогов.** Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

### **Занятие №5.**

**Цель:** открыть, привести в действие, автоматизировать позитивно окрашенные реакции на различные ситуации в жизни.

**Задачи:**

- развитие самосознания педагогов;
- поиск и использование резервов положительных эмоций.

**Необходимые материалы:** бланки для ассоциаций, ручки, лист, разделенный на четыре квадрата цветные кристаллы, вазочки из прозрачного стекла по количеству участников, силуэты замков с ключом, заготовки «подарков» (листочки с изображением подарочной коробки), магнитики, раздаточный материал «Принципы поведения, которые помогут составить жизнь из удачных моментов».

### *Ход занятия*

#### **Ведущий:**

В одно окно смотрели двое.  
Один увидел дождь и грязь,  
другой — листвы зеленой вязь,  
весну и небо голубое!  
В одно окно смотрели двое...

Выйдя из квартиры, один огорчится тому, что стена в подъезде опять расписана, а другой обрадуется, что лифт работает. Два этих человека живут в одном и том же мире, но каждый из них сам выбирает, что ему видеть. Позитивное мировосприятие — это положительный настрой, это привычка видеть во всем хорошее.

Предлагаю поразмыслить, чем вызвано позитивное мировосприятие, что именно позволяет жить радостно и энергично, создавая людям вокруг себя такое же светлое настроение.

#### **1. Упражнение «Радость моя».**

**Ведущий:** Запишите на листочках пять ассоциаций со словом «радость». Создайте символический образ радости. Представьте его группе. Обозначьте, как часто вам удается испытывать эмоцию радости. Оцените свое умение радоваться жизни по 10-балльной шкале.

Позитивное мировосприятие определяется в первую очередь *убеждениями*. У людей с положительным настроением существует позитивный образ Я, они уверены в доброжелательности окружающих людей и мира в целом, в справедливом устройстве жизни, в том, что человек может контролировать жизненные события и что им обязательно улыбнется удача.

Итак, чтобы понять, свойственно ли вам позитивное мировосприятие, предлагаю проанализировать свои убеждения. Начнем с представлений о себе.

#### **2. Упражнение «Четыре квадрата»**

**Ведущий:** В квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными. Можете назвать качества одним словом, например «ответственная», «инициативная». А можете описать их несколькими словами, например: «всегда довожу начатое до конца».

Теперь заполните квадрат 3: напишите в нем пять ваших качеств, которые вам не нравятся, то есть вы считаете их негативными. Вы можете писать совершенно искренне — если захотите, их никто не прочитает.

Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали положительными. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому вы нравитесь всё. Запишите переформулированные качества в квадрат 2.

Теперь представьте, что вас кто-то очень не любит и поэтому даже ваши положительные качества воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрат 4.

А теперь прикройте ладонью квадраты 3 и 4 и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился!

Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2 и посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться.

А теперь взгляните на свой лист в целом. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: друга и врага.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву «Я».

**Ведущий:** Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, а какие труднее?

Получается, что это мы сами выбираем, как к себе относиться! Мы можем относиться к себе как к врагу, испытывать страх от своей незначительности и никчемности, и тогда невольно станем вести себя в соответствии со своим самоотношением. Мало того, это самоотношение всегда безошибочно чувствуют другие люди и, к сожалению, часто начинают относиться к нам так же, даже если у них нет для этого объективных оснований.

А можно относиться к себе с уважением и любовью. Человек, который умеет относиться к себе хорошо, становится уверенным в себе. Такой человек по-настоящему доброжелателен к другим, потому что он умеет увидеть в каждом ценные качества.

Есть ситуации, в которых какое-то качество мешает, а есть ситуации, в которых то же качество сможем сами управлять их проявлениями.

А теперь подумайте, как вы относитесь к другим людям? Есть ли люди, к которым вы относитесь так, будто перед вами только квадраты 3 и 4? Вы можете потренироваться и переделать квадраты 3 и 4 в квадраты 1 и 2. Постарайтесь выполнить это упражнение дома, описывая качества людей, которые вас раздражают. Вы увидите, как постепенно меняется ваше отношение к ним.

Итак, позитивное мировосприятие базируется **на позитивном образе Я**. Люди с позитивным мировосприятием чаще себе нравятся: они видят в себе больше достоинств, нежели недостатков, и уверены, что окружающие о них тоже думают хорошо. Напротив, невысокое мнение о себе, видение в себе недостатков и уверенность, что окружающие не видят в тебе ничего привлекательного, характеризует негативный образ Я.

### **3. Упражнение «Список благодарности»**

**Ведущий:** Представьте себе утро завтрашнего дня. Вы просыпаетесь, открываете глаза и говорите спасибо этому миру за то, что он подарил вам.

Составьте список того, за что и кому вы можете быть благодарны. На это у вас есть 10 минут.

Выберите себе вазочку. В центре круга вы видите ларец с цветными кристаллами, которыми вы сегодня будете наполнять свой символический сосуд позитивного мировосприятия. Разбейтесь на пары и обменяйтесь своими размышлениями. Каждое позитивное воспоминание о дружественном мире приравнивается к одному цветному кристаллу. (*Участники складывают кристаллы в свою персональную вазочку.*)

-Как часто вы испытываете потребность быть благодарным людям, обстоятельствам?

-Получается ли у вас пополнять «копилку благодарности» других людей?

-Итак, позитивное мировосприятие включает в себя образ дружественного мира.

**Образ дружественного мира.** Убеждение людей о доброжелательности мира и людей представлен позицией «Миру можно доверять, он безопасен и доброжелателен. Люди добры и готовы прийти на помощь». На другом полюсе — негативное. Итак, позитивное мировосприятие напрямую связано с **убеждением в справедливом устройстве жизни**.

Те, кому подобные убеждения близки, полагают, что порядочных и достойных людей жизнь награждает, а непорядочных, плохих — наказывает. Те, кто не верит в справедливое устройство мира, полагают, что жизнь о справедливости не заботится и жизненные успехи распределяются случайно, а иногда просто среди тех, кто умеет у жизни и людей урвать.

#### **4. Ритуал везения «Пристегни удачу»**

Для выполнения следующего задания вам понадобятся ваши повседневные вещи: куртки, брюки, пиджаки, юбки. В общем — вся одежда, где есть молнии и пуговицы. Сразу оговорюсь — заряжать каждую отдельную вещь нам не нужно. Для активации ритуала потребуется лишь волшебная фраза... ну и кое-что еще. Теперь каждый раз, перед тем как застегнуть молнию или пуговицы на своих личных вещах, представьте на секунду себя в наилучшем свете. Будто нет у вас никаких проблем. Вы спокойно достигаете своих целей. Вы счастливы, беззаботны и абсолютно довольны своей жизнью. Насладитесь этим состоянием. Как минимум, подобные мысли должны вызвать у вас улыбку на лице. Готово? Застегивайте молнию или пуговицы, говоря (вслух или про себя): «Молнию я застегнула и удачу пристегнула. И — действуйте! Но не забывайте: для вступления ритуала в действие нужно немного времени, поэтому повторяйте его как можно чаще. Хотя, кто знает, может именно у вас удача пристегнется уже с первой попытки.

#### **5. Упражнение «Рецепт моего счастья»**

**Ведущий:** Хочу предложить вашему вниманию притчу «Отпусти на время».

*В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил:*

— *Сколько, по-вашему, весит этот стакан?*

— *50 грамм! 100 грамм! 125 грамм!* — *сказали студенты.*

— *Я и сам не знаю,* — *продолжил профессор,* — *чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?*

— *Ничего,* — *ответили студенты.*

— *Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа?* — *снова спросил профессор.*

— *У вас заболит рука,* — *ответил один из студентов.*

— *Так. А что будет, если я таким образом подержу стакан целый день?*

— *Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам может даже парализовать руку, и придется отправить вас в больницу,* — *сказал один студент под смех аудитории.*

— *Очень хорошо,* — *невозмутимо продолжал профессор.* — *Однако изменился ли вес стакана в течение этого времени? —*

— *Нет,* — *был ответ.*

— *Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?* — *Студенты были удивлены и обескуражены.*

— *Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли?* — *спросил профессор.*

— *Опустить стакан,* — *последовал ответ из аудитории.*

— *Вот!* — *воскликнул профессор.* — *Точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами. Будете держать их в голове несколько минут — это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будете продолжать думать об этом долгое время, это парализует вас, то есть вы не сможете заниматься ничем другим.*

*Такая перспектива вряд ли кого-то устроит...*

- Какой видится вам в мечтах ваша жизнь?

Скорее всего, яркой, свободной, полной счастья и успеха. В ней есть место великолепной карьере и по-настоящему счастливой семье, достойному и интересному окружению.

- Мир таков, каким ты его создаешь.
- Твои мысли и поступки создают твою реальность.
- Ты — автор своей картины мира, и это твоя ответственность.

Эти высказывания всем нам хорошо известны.

Используя свой жизненный опыт, содержание своих мыслей и убеждений, составьте авторский рецепт счастья. Запишите его на листочке. Представьте нам свой рецепт.

Участники делятся своими рецептами счастья, добавляя кристаллы в свои «позитивные сосуды».

### **6. Упражнение «Мои подарки»**

**Ведущий:** Практически всё, что случается с человеком, наполняет сосуд его жизни. Чем вы его наполняете? Живительной влагой или губительным снадобьем — зависит в конечном счете от вас самих.

Предлагаю вам проанализировать, какие подарки вы получили на этой встрече. Оформите их «в подарочную упаковку» и разместите на доске. Сегодня вы создали символический сосуд ваших жизненных сил, наполненный позитивным восприятием своего образа, благодарностью людям и миру, убежденностью в справедливом устройстве мира и авторской позиции в его сценарии (вазочки с цветными кристаллами). Вы поработали во благо себе! У меня тоже есть подарок для вас: рекомендации «Принципы поведения, которые помогут составить жизнь из удачных моментов».

Вот и подходит к завершению наша встреча. Позитивное мировосприятие идет рука об руку с мудростью. Давайте помнить о том, что мы пришли в этот мир, чтобы наслаждаться жизнью!

**7. Подведение итогов.** Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

### ***Список используемой литературы:***

1. Бойко, В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении [Текст] / В.В. Бойко. - СПб.: Питер, 2009. - 278 с.
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания [Текст] / Н. Водопьянова, Е. Старченкова. - СПб.: Питер, 2009. - 336 с.
3. Воробьева, М. А. Психолого-педагогические условия преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания [Текст]: автореф. дис. канд. психол. наук / Воробьева М. А. - Екатеринбург, 2008. - 23 с.
4. Журавлева, Г. Эмоциональное выгорание в педагогической деятельности и способы его профилактики [Текст] / Г. Журавлева // Народное образование. - 2008. - N 5. - С. 114-120.
5. Иванова, А. Волшебный круг. Сценарий психологической гостиной [Текст] / А. Иванова, Е. Шарыпова, Е. Шмыга // Школьный психолог. - 2015. - N 8. - С. 16-19.
6. Коновальчук, А. Н. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Коновальчук Анастасия Николаевна. - Нижний Новгород, 2008. - 29 с.
7. Королева, З. Говорящий рисунок: 100 графических тестов [Текст] / З. Королева. - Екатеринбург: У-Фактория, 2005. — 304 с.

- 8.Кремер, А.Е. Оптимизация психоэмоционального состояния педагогов в Университетской школе МГПУ в контексте реализации программы психологического сопровождения сотворческого профессионального развития педагогов [Текст] / А.Е.Кремер, К.Е.Князев, С.Б.Соколов // вестник Московского городского педагогического университета. – 2016.- № 3(37). - С.25-32.
- 9.Мельникова, И. Дерево профессиональной жизни [Текст] / И. Мельникова // Школьный психолог. - 2015. - N 5-6. - С. 53-55.
- 10.Морозова, Н. Агентство самопомощи. Сказкотерапевтическое занятие для педагогов [Текст] / Н. Морозова // Школьный психолог. - 2015. - N 12. - С. 40-43.
- 11.Полторацк, А. Жизнь щедро дарит радости часы. Тренинг позитивного мировосприятия для педагогов [Текст] / А. Полторацк // Школьный психолог. - 2015. - N 11. - С. 47-51.
- 12.Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст] / Е.М.Семенова.- М.: Психотерапия, 2006. - 256 с.

### Список литературы

- 1.Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками [Текст] / Л.Ф.Анн. – СПб.: Питер, 2007. – 271 с.
- 2.Бойко, В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении [Текст] / В.В.Бойко.- СПб.: Питер, 2009. – 278 с.
- 3.Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга [Текст] / И.В.Вачков. – М.:Ось-89, 2003. – 224 с.
- 4.Власенко, И.И. Как удвоить свои способности: секреты психологической подготовки к экзаменам [Текст] / И.И.Власенко. – Ростов - на –Дону: Феникс, 2005. – 315 с.
- 5.Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания [Текст] / Н. Водопьянова, Е. Старченкова. – СПб.: Питер, 2009. - 336 с.
- 6.Воробьева, М. А. Психолого-педагогические условия преодоления педагогом синдрома эмоционального выгорания [Текст]: автореф. дис. канд. психол. наук / Воробьева М. А. - Екатеринбург, 2008. – 23 с.
- 7.Грачева, Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования [Текст] / Л.В.Грачева. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
- 8.Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для саморегуляции. [Текст] /А.Г.Грецов – СПб.: СПбНИ физической культуры, 2006. – 44 с.
- 9.Джордж, М. Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь. [Текст] / М.Джордж. – М.: Консорциум «Социальное здоровье России», 2001. – 160с.
- 10.Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга [Текст] / О.В.Евтихов. – СПб.:Речь, 2004.- 256 с.
- 11.Журавлева, Г. Эмоциональное выгорание в педагогической деятельности и способы его профилактики [Текст] / Г. Журавлева // Народное образование. - 2008. - N 5. - С. 114-120.
12. Иванова, А. Волшебный круг. Сценарий психологической гостиной [Текст] / А. Иванова, Е.Шарыпова, Е.Шмыга // Школьный психолог. - 2015. - N 8. - С. 16-19.
- 13.Кадашникова Н.Ю. Как подготовить ребёнка к экзамену: тренинги, тесты, игры, упражнения [Текст] / Н.Ю.Кадашникова, Т.Ф.Илларионова. – Волгоград: Учитель, 2010 .– 137с.
- 14.Коновальчук, А. Н. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Коновальчук Анастасия Николаевна.- Нижний Новгород, 2008. – 29с.

15. Королева, З. Говорящий рисунок: 100 графических тестов [Текст] / З. Королева. - Екатеринбург: У-Фактория, 2005. — 304 с.
16. Коротченко, Н.В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса [Текст] / Н.В.Коротченко // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М.: Паганель, 2011.
17. Кремер, А.Е. Оптимизация психоэмоционального состояния педагогов в Университетской школе МГПУ в контексте реализации программы психологического сопровождения сотворческого профессионального развития педагогов [Текст] / А.Е.Кремер, К.Е.Князев, С.Б.Соколов // вестник Московского городского педагогического университета. – 2016.- № 3(37). - С.25-32.
18. Мельникова, И. Дерево профессиональной жизни [Текст] / И. Мельникова // Школьный психолог. - 2015. - N 5-6. - С. 53-55.
19. Морозова, Н. Агентство самопомощи. Сказкотерапевтическое занятие для педагогов [Текст] / Н. Морозова // Школьный психолог. - 2015. - N 12. - С. 40-43.
20. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата [Текст] / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М.: Юрайт, 2016. — 299 с.
21. Осухова, Н. Профилактика профессионального выгорания: практико-ориентированный семинар [Текст] / Н. Осухова, В. Кожевникова // Школьный психолог. - 2006. - N 16. - С. 17-32.
22. Павлова, М.А., Гришанова, О.С. Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности [Текст] / М.А.Павлова. - Волгоград: Учитель, 2011.- 201 с.
23. Полторац, А. Жизнь щедро дарит радости часы. Тренинг позитивного мировосприятия для педагогов [Текст] / А. Полторац // Школьный психолог. - 2015. - N 11. - С. 47-51.
24. Психолого-педагогическое сопровождение подготовки учащихся к государственной итоговой аттестации: сборник материалов из опыта работы педагогов-психологов образовательных организаций Мурманской области [Текст] / Составитель А.В. Лукина. – Мурманск: ГАУДПО МО «ИРО», 2015. - 93 с.
25. Савченко, М.Ю. Профорентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9–11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов [Текст] / М.Ю.Савченко.- М.:Вако, 2006. - 240 с.
26. Ромек, В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях [Текст] / В.Г.Ромек. – Спб.: Речь, 2005. – 175 с.
27. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога [Текст] / Е.М.Семенова.- М.: Психотерапия, 2006. - 256 с.
28. Чибисова, М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями [Текст] / М.Ю.Чибисова. – М.: Генезис, 2010. – 184 с.
29. Шевцова, И.В. Тренинг личностного роста [Текст] / И.В.Щвцова. – СПб.: Речь, 2003.- 144 с.
30. Королева Н., Стебенева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху» // Школьный психолог. – 2003. - № 29. URL: <http://psy.1september.ru/article>.
31. Л.Хей. 25 лучших цитат Л.Хэй URL:<https://takprosto.cc>