

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХУЛИМСУНТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С КАДЕТСКИМИ И МАРИИНСКИМИ КЛАССАМИ»**

628156 Тюменская область,
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра,
Березовский район, д. Хулимсунт, мкр.4, д.34
Телефон: 8 (34674) 33514

mail:sch-khulimsunt@yandex.ru
<https://hulimsunt-shkola.gosuslugi.ru>
Факс: 8 (34674) 33514

Программа
Психолого-педагогического сопровождения старшеклассников
в период подготовки и сдачи экзаменов
«Испытания без стресса»

Составил: педагог-психолог
Сухомлинова М.В.

с.п. Хулимсунт, 2024г.

Информационная карта по программе «Испытание без стресса»

Название Учреждения, ФИО руководителя Учреждения	МАОУ «Хулимсунтская СОШ с кадетскими и мариинскими классами» Третьякова Галина Владимировна
Юридический адрес, телефон	628156 Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ - Югра, Березовский район, д. Хулимсунт, мкр.4, д.34 Телефон: 8 (34674) 33-5-14
Тип	Психолого-педагогическая
Название	«Испытание без стресса»
Разработчик	Сухомлинова Мария Владимировна
Нормативно-правовые основания для разработки	<ul style="list-style-type: none"> – Конституция Российской Федерации; – Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»; – Концепция развития психологической службы в Российской Федерации на период до 2025 г.
Направление	<ul style="list-style-type: none"> – Профилактическое – Просветительское – Диагностическое – Коррекционно-развивающее – Консультативное
Наличие экспертизы (внешняя/ внутренняя)	нет
Целевая группа	Обучающиеся старших классов, родители (законные представители), педагоги
Применение программы	Продолжительность реализации 1 учебный год. Периодичность занятий: 1 раз в неделю Продолжительность одного занятия: 40-45 мин.
Цель	Содействие созданию психологически комфортной образовательной среды в период подготовки и сдачи экзаменов, оказание психолого-педагогической помощи участникам образовательных отношений в преодолении возможных психологических трудностей.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Провести психологическую диагностику с целью выявления учащихся с повышенной тревожностью. 2. Организовать мероприятия по формированию и развитию психолого-педагогической компетентности всех участников образовательных отношений. 3. Организовать коррекционно-развивающие мероприятия с участниками образовательных отношений по психологической подготовке и сдаче экзаменов.
Сроки (месяц, год) и этапы реализации	Сентябрь 2023г. – май 2024г.
Ожидаемые конечные результаты реализации	<i>Промежуточные:</i> заинтересованность занятиями и их посещаемость обучающимися; положительные отзывы о занятиях; освоение техник саморегуляции; положительный

	<p>эмоциональный настрой обучающихся.</p> <p>Итоговые:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. снижение уровня тревожности; 2. повышение сопротивляемости стрессу; 3. понимание обучающимися психологических основ сдачи экзамена и наличие позитивного отношения к процессу сдачи; 4. применение старшеклассниками освоенных техник саморегуляции и навыков самоконтроля; 5. освоение приемов эффективного запоминания для достижения желаемого результата на экзамене; 6. позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов и уверенность в своих силах у обучающихся.
Реализаторы	Педагог-психолог
Показатели эффективности	<p>Количественные показатели 100% охват всех участников образовательных отношений</p> <p>Качественные показатели Позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов и уверенность в своих силах у обучающихся 80%; Снижение уровня тревожности у учащихся, повышение сопротивляемости стрессу 95%; Освоенных техник саморегуляции и навыков самоконтроля 100% Желание обращаться к педагогу-психологу 90%</p>
Мониторинг эффективности	1 раз в год анализ реализации мероприятий программы
Вид отчётности	Статистика детей, участвовавших в мероприятиях. Отчет о проведенных мероприятиях по программе.
Ответственное лицо за реализацию (контакт)	Сухомлинова М.В. Педагог-психолог МАОУ «Хулимсунская СОШ с кадетскими и мариинскими классами» Тел. раб. 8 (34674) 33-5-14
Сведения о практической апробации программы на базе ОУ	Программа была апробирована на базе МАОУ «Хулимсунская СОШ с кадетскими и мариинскими классами» в 2022-2023 учебном году. В программе всего приняло участие 39 учащихся с трех классов. Программа получила положительную оценку ее участников, родителей и администрации школы

Содержание

Информационная карта программы.....	2
Введение.....	5
Содержание программы.....	6
Формы и методы работы.....	8
Ожидаемые результаты.....	9
План сопровождения.....	11
Календарно-тематическое планирование.....	13
Литература.....	18
Приложение	

Введение

Актуальность.

В течение последнего десятилетия, выпускниками, родителями и педагогами очень активно обсуждаются различные трудности, перспективы связанные с государственной итоговой аттестацией (далее ГИА). Единый государственный экзамен – достаточно новая форма организации итоговой аттестации выпускников. Данная форма проведения экзамена в виде тестов несет дополнительную психологическую нагрузку на выпускников и требует формирования новых подходов к психолого-педагогическому сопровождению образовательного процесса.

Период подготовки и сдачи экзаменов связан с большим напряжением для учащихся. Интенсивные умственные нагрузки и эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы и негативно влияют на общее состояние организма. Экзаменационный стресс снижает работоспособность, сопротивляемость организма, провоцирует обострение заболеваний. Даже для хорошо подготовленного учащегося экзамен всегда испытание, связанное с переживанием, ведь проверка знаний проходит в условиях стресса и повышенной тревоги (на базе другой школы, в окружении незнакомых сверстников и членов экзаменационных комиссий.)

Данная форма сдачи экзаменов стала для старшеклассников еще одним дополнительным фактором стресса. Учащиеся испытывают огромное чувство тревоги, страха, ведь от результата экзамена зависит, как сложится дальнейшая их жизнь. В этот момент они нуждаются в психологической помощи и поддержке. Тревожные переживания влияют на мысли и поведение старшеклассников. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей. Также многие учителя и родители искусственно нагнетают стрессовую ситуацию перед предстоящим экзаменом. Ну и конечно, сама процедура проведения экзамена имеет стрессогенный характер (жесткие законодательные правила проведения, присутствие в классе общественных наблюдателей). Совокупность всех этих факторов, приводит к психическим и физическим перегрузкам, отрицательно сказывается на здоровье. В связи с этим преодоление волнений, настрой на успешность очень важны при подготовке учащихся к трудным ситуациям, таким как экзамены. Формирование психологической готовности к экзамену зачастую требует специально организованной психолого-педагогической поддержки. Эта поддержка особенно важна для определенных категорий учащихся: школьников с высоким уровнем личностной тревожности; с низким уровнем развития произвольности, самоорганизации; для учащихся с нестабильной, низкой или неадекватной самооценкой; для быстро утомляющихся обучающихся с низкой работоспособностью. Многие выпускники недооценивают свой интеллектуальный и академический потенциал, что также негативно влияет на мотивацию к подготовке.

Психологическая готовность к экзамену предполагает процесс мобилизации, актуализации внутренних ресурсов учащихся и позволяет личности целенаправленно использовать свою компетентность в решении конкретных задач, сохранять самоконтроль собственных текущих психических процессов и компонентов деятельности на протяжении необходимого времени, структурировать деятельность и перестраивать ее в соответствии с постоянно меняющимися условиями этой деятельности.

Поэтому психологическая проблема подготовки учащихся к экзаменам приобретает особую актуальность и становится одним из приоритетных направлений педагога-

психолога. Для преодоления перечисленных выше трудностей, снижения уровня тревожности и повышения стрессоустойчивости, развития познавательных процессов, развитие уверенного поведения, повышения самооценки обучающегося разработана профилактическая психолого-педагогическая программа занятий по подготовке учащихся старших классов к экзаменам.

Цель программы: содействие созданию психологически комфортной образовательной среды в период подготовки и сдаче экзаменов, оказание психолого-педагогической помощи участникам образовательных отношений в преодолении возможных психологических трудностей.

Задачи:

1. Провести психологическую диагностику с целью выявления учащихся с повышенной тревожностью.
2. Организовать мероприятия по формированию и развитию психолого-педагогической компетентности всех участников образовательных отношений.
3. Организовать коррекционно-развивающие мероприятия с участниками образовательных отношений по психологической подготовке и сдачи экзаменов.

Научно-практическая новизна данной программы заключается в теоретической разработке бесед с обучающимися, родителями, педагогами способствующих повышению психолого-педагогической компетенции участников образовательных отношений, по проблемам психологической подготовки обучающихся к экзаменам. А также в разработке коррекционно-развивающих мероприятий способных предотвратить психоэмоциональное напряжение учащихся и повысить уровень психологической готовности к сдаче экзамена.

Теоретическая значимость заключается в развитии представления о психологической готовности обучающихся к сдаче экзаменов, в выделении этапов психолого-педагогического сопровождения обучающихся в период подготовке и сдаче экзаменов.

Практическая значимость программы состоит в том, что организация психолого-педагогического сопровождения позволяет нивелировать (сгладить) негативные ожидания и переживания у участников образовательных отношений. Таким образом, реализация программы способствует созданию психологически комфортной образовательной среды в период подготовки и сдачи экзаменов. А разработанные практические материалы могут быть использованы в качестве средства психолого-педагогической помощи и профилактики психологических трудностей обучающихся в период подготовки и сдачи экзаменов.

Применение программы. Программа предназначена для работы с учащимися старших классов (9-11), их родителями (законные представители), и учителями в период подготовки и проведения ОГЭ, ЕГЭ. Продолжительность реализации 1 учебный год. Периодичность занятий: 1 раз в неделю Продолжительность одного занятия: 40-45 мин. Критерии ограничения и противопоказания к участию в программе не предусмотрены.

Содержание программы.

Основные направления психолого-педагогического сопровождения обучающихся в период подготовки и сдачи экзаменов.

Профилактика – формирование положительного отношения к экзаменам коррекция ожиданий относительно результатов, разрешение прогнозируемых трудностей.

Просвещение – направлена на повышение психологической компетентности всех участников образовательных отношений, на популяризацию психолого-педагогических знаний.

Диагностика – изучение уровня психологической готовности обучающихся, особенностей учебной деятельности, их учебной мотивации, тревожности, работоспособности, специфики восприятия информации, определение потенциальных возможностей.

Коррекционно-развивающее – формирование психологической готовности обучающихся к экзаменам, формирование и развитие определенных знаний, умений и навыков, необходимых для сдачи экзаменов, повышение учебной мотивации, освоение способов преодоления тревожности, актуализация внутренних ресурсов.

Консультационное – помощь участникам образовательных отношений в осознании ими причин их затруднений, в анализе и решении психологических трудностей, связанные с подготовкой и сдачи экзаменов, в активизации своих способностей, помощь в формировании новых установок в отношении экзамена.

Сроки и реализация программы

Сроки реализации программы: сентябрь 2023г. – май 2024г.

Этап	Содержание деятельности	Виды деятельности
Подготовительный Сентябрь-октябрь	Изучение нормативно-правовой базы по теме программы, изучение возможностей и создание условий для реализации программы Информирование потенциальных участников программы о возможностях и условиях реализации программы Первичная диагностика учащихся, анкетирование, анализ диагностики Разработка практического материала программы	Обобщение изученной информации; Постановка целей, определение задач.
Основной этап Ноябрь-март	Информационно-просветительская деятельность (распространение буклетов, памяток); Осуществление деятельности по реализации мероприятий программы (проведение тренинговых занятий с учащимися и их родителями, консультации, беседы для всех участников образовательных отношений. Семинары для педагогов. Родительские всеобучи для родителей.)	Диагностика, Статистическая обработка данных; Консультации (индивидуальные, групповые); Тренинговые занятия; Беседы; Дискуссии
Итоговый этап Апрель	Диагностика психологической готовности участников, оценка результатов программы и ее эффективности, составление индивидуальных рекомендаций.	Диагностирование Мониторинг по итогам программы прогноз дальнейшего развития программы

Программа опирается на следующие **принципы**:

- **принцип системности** (обеспечивает единство всех составляющих программы: целей и задач, форм, методов и приемов);
- **принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей личности** (предполагает ориентацию на зону ближайшего развития учащихся, а также возможность индивидуализации форм и приемов психологического сопровождения);
- **принцип субъектности** означает направленность действий педагога-психолога на развитие у учащихся способностей осознавать себя в связях с окружающим миром, на побуждение самостоятельного осмысления происходящего и своего «Я», на формирование способностей быть стратегом своего поведения, действий и собственной жизни;
- **принцип эмотиогенности** ориентирует на эмоциональную окрашенность содержания занятия, на психологическую комфортность и эмоциональное благополучие каждого обучающегося;

Научными, методологическими и методическими основаниями программы стали:

- теоретические аспекты исследований известных психологов Ю.Л. Ханина, Ч. Спилберга, А.М. Прихожан, Е.И.Рогова, В.М. Астапова, Б.Г.Ананьева, Л.И. Божович, Л.С. Славиной в области изучения ситуативной тревожности и ее особенностей у подростков.
- практические методы и приемы психологических тренингов и технологий В.В. Петрусинского, И.В. Вачкова, Н.Ю. Хрящевой, И.А. Баевой, И.И. Власенко.

Формы работы:

- ✓ групповые
- ✓ индивидуальные

Методы работы:

- ✓ дискуссии
- ✓ беседы
- ✓ индивидуальные консультации,
- ✓ семинар,
- ✓ просветительская работа (выпуск памяток, информационных листов)
- ✓ информирование
- ✓ групповая дискуссия,
- ✓ «мозговой штурм»,
- ✓ игровые приемы,
- ✓ тренинговые упражнения,
- ✓ решение проблемных ситуаций,
- ✓ мини-лекции,
- ✓ экспресс-тесты,
- ✓ техники саморегуляции и самоподдержки.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

материально-техническая оснащенность:

- кабинет (классная комната) либо иное просторное помещение
- мультимедийное оборудование,
- школьная доска с мелом, Флип-чат
- писчая бумага;
- карандаши, фломастеры, шариковые ручки, текстовыделители; ватманы;

- старые газеты, белые листы бумаги (А4),

диагностический инструментарий:

- Анкета Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ (М.Ю. Чибисова);
- Тест-опросник школьной тревожности (Филлипса).
- Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова);
- Тест на мотивацию к успеху (Т. Элерс);
- Диагностика представлений о процедуре ЕГЭ (О.В. Еремина);
- Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний
- Тест Мюнстерберга

информационная обеспеченность учреждения: доступ к Интернету и множительной технике (ксерокс, принтер, сканер).

Ожидаемые результаты реализации программы:

Промежуточные: заинтересованность занятиями их посещаемость обучающимися; положительные отзывы о занятиях; освоение техник саморегуляции; положительный эмоциональный настрой обучающихся.

Итоговые: снижение уровня тревожности у обучающихся повышение сопротивляемости стрессу; понимание обучающимися психологических основ сдачи экзамена и наличие позитивного отношения к процессу сдачи; применение старшеклассниками освоенных техник саморегуляции и навыков самоконтроля. Освоение приемов эффективного запоминания и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене. Позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов и уверенность в своих силах у обучающтхся.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Качественные показатели	Количественные показатели
Позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов и уверенность в своих силах у обучающихся 80%; Снижение уровня тревожности у учащихся, повышение сопротивляемости стрессу 95%; Освоенных техник саморегуляции и навыков самоконтроля 100% Желание обращаться к педагогу-психологу 90%	100% охват всех участников образовательных отношений

Эффективность программы

Результативность и эффективность программы можно определить путем психодиагностического обследования. Эффективность занятий также определяется методом анкетирования участников и отзывов педагогов школы. На протяжении курса занятий обследование проводится два раза: до проведения занятий по данной программе – входящая диагностика и после прохождения всего курса – итоговая диагностика (по результатам итоговой диагностики и на основе сравнительного анализа результатов входящей и итоговой диагностики делается вывод об эффективности произошедших изменений у каждого обучающегося).

Используется следующий психодиагностический инструментарий: анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова); тест-опросник школьной тревожности (Филлипса); тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова); тест на мотивацию к успеху (Т. Элерс);

Показатели эффективности реализации программы показаны в таблицах 1-4

Таблица 1

	Уровень	Начало года	Конец года
Тест Филлипса			
	Высокий	-	-
	Повышенный	23%(9чел)	8% (2 чел)
	Средний	35%(14чел)	28%(11чел)
	Низкий	42%(16чел)	64%(25чел)

Таблица 2

	Уровень	Начало года	Конец года
Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)			
	Высокий	23%(9чел)	41% (16чел)
	Средний	43%(17чел)	59%(23чел)
	Низкий	34%(13чел)	0%(чел)

Таблица 3

	Уровень	Начало года	Конец года
«Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова)			
	Высокий	38%(15чел)	85% (33чел)
	Низкий	62%(24чел)	15%(6 чел)

Таблица 4

	Уровень	Начало года	Конец года
Тест на мотивацию к успеху (Т. Элерс)			
	Высокий	24 %(9чел)	42% (16чел)
	Средний	43%(17чел)	48%(19чел)
	Низкий	33%(13чел)	10%(4чел)

Сведения о практической апробации программы на базе ОУ:

Программа была апробирована на базе МАОУ «Хулимсунтская СОШ с кадетскими и мариинскими классами» в 2022-2023 учебном году. В программе всего приняло участие 39 учащихся с трех классов. Программа получила положительную оценку ее участников, родителей и администрации школы.

План психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений в период подготовки и сдачи экзаменов

Содержание деятельности	Планируемый результат	Сроки
Профилактическая работа. Цель – создание благоприятных условий для проведения ГИА.		
1. Разработка и проведение тематического классного часа «Пути достижения успеха на экзамене». 2. Оформление информационного стенда «Экзамены? Экзамены!»	Создание благоприятных условий для проведения экзаменационных испытаний.	сентябрь
Диагностическое направление Цель – информационное обеспечение процесса психологического сопровождения готовности к ГИА и ЕГЭ		
1. Подбор методик для диагностики психологической готовности учащихся к ГИА. 2. Проведение диагностики. 3. Анализ полученных результатов. 4. Создание банка методик, приёмов работы по адаптации к ГИА.	1. Определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям. 2. Формирование групп учащихся, имеющих психологические трудности в подготовке к экзаменам.	Апрель Октябрь.
Психокоррекционная и развивающая работа с учащимися. Цель – создание условий для психологической готовности к ГИА и решения психологических проблем конкретных учащихся.		
1. Формирование групп учащихся с низким уровнем психологической готовности к ГИА, планирование занятий с ними. 2. Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов для учащихся 9-11-х классов по развитию у них внимания, памяти, самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности. 3. Проведение занятий по релаксации на основе изучения методов и приемов психофизической саморегуляции. 4. Групповые и индивидуальные беседы по проблемам психологической готовности к ГИА.	1. Развитие познавательных процессов (памяти, внимания учащихся). 2. Овладение учащимися приёмами и навыками психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно противостоять стрессу.	Ноябрь, февраль, март
Консультирование учащихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям. Цель – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ГИА, обучение их навыкам саморегуляции.		

<p>1. Семинар для педагогов «Психологическое сопровождение ГИА».</p> <p>2. Выступление на родительском собрании «Психологический комфорт в семье во время экзаменов».</p> <p>3. Индивидуальные консультации для выпускников.</p> <p>4. Работа по запросу родителей и педагогов.</p>	<p>1. Понимание необходимости психологического сопровождения ГИА.</p> <p>2. Овладение методами и приемами создания комфортной ситуации в семье выпускника школы во время ГИА.</p> <p>3. Готовность и способность субъектов ГИА к эмоционально – волевой регуляции.</p>	<p>Весь период реализации</p>
<p>Организационно-методическая работа. Цель – разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.</p>		
<p>1. Разработка цикла занятий в форме психологического тренинга для учащихся 9,10, 11-ых классов с проблемами психологической готовности к ГИА.</p> <p>2. Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.</p> <p>3. Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей.</p> <p>4. Составление расписания занятий (психологических тренингов) групповых и индивидуальных по психологическому сопровождению готовности к ГИА.</p> <p>5. Составление мониторинга подготовки к ГИА.</p>	<p>1. Формирование психологической готовности к ГИА по ее трем компонентам (познавательному, личностному и процессуальному).</p> <p>2. Создание банка методических разработок и наглядности по психологическому сопровождению готовности к ГИА.</p>	<p>Сентябрь, октябрь, май</p>

Тематический план занятий 9 класс (февраль-март)

№ п/п	Название темы	Кол-во академ. часов
1.	Как лучше подготовиться к экзаменам Упражнение « Назови меня» Тест «Моральная устойчивость» Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам» Упражнение «Повтори за мной». Дискуссия в малых группах Упражнение «Найди свою звезду» Рефлексия	1
2.	Поведение на экзамене Упражнение «Приветственное письмо» Упражнение «Молодец!» Тест «Умеете ли вы контролировать себя?» Упражнение «Эксперимент» Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов» Упражнение «Я хвалю себя за то, что...» Дискуссия в малых группах Упражнение «Волшебный лес чудес» Рефлексия	1
3.	Способы снятия нервно-психического напряжения Упражнение «Привет и комплимент в подарок» Упражнение «Дорисуй и передай» Тест «Мое самочувствие» Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения» Упражнение «Прощай, напряжение!» Дискуссия в малых группах Игра «Стряхни» Рефлексия	1
4.	Как бороться со стрессом Упражнение «Групповое приветствие» Упражнение «Откровенно говоря» «Стресс-тест» Мини-лекция «Как справиться со стрессом» Упражнение «Дождь в джунглях» Дискуссия в малых группах Упражнение «Сердце нашей группы» Рефлексия	1
5.	Эмоции и поведение Упражнение «Повтори за мной» Упражнение «Мои лица» Тест эмоций Упражнение «Мои эмоции» Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями» Упражнение «Испорченный телефон» Дискуссия в малых группах Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех,	1

	или Памятка на «черный день» Рефлексия	
	Всего	5

Тематический план занятий 10 класс (январь-февраль)

№ п/п	Название темы	Кол-во академ. часов
1.	Плюсы и минусы экзамена. Упражнение Имя+качество Упражнение «Ассоциации» Упражнение Две стороны Упражнение Образ экзамена Упражнение Откровенно говоря... Упражнение «Мечты и цели» Рефлексия	1
2.	Как усвоить материал. Упражнение «Комплименты» Упражнение «На льдине» Мини-лекция «Память. Приемы запоминания» Упражнение «Живые скульптуры» Упражнение «Работа с текстом» Упражнение «Пустой стул» Упражнение «Покажи пальцем» Рефлексия	1
3.	Экзамен и стресс. Упражнение «Приветствие без слов» Упражнение «Контур тела» Упражнение «Волна» Упражнение «Солнце» Упражнение «Рисунок своего состояния» Упражнение «Образ уверенности» Рефлексия	1
4.	Учусь управлять собой Приветствие Упражнение «Локти» Упражнение «Палец» Беседа Эмоциональное напряжение Тест «Мое самочувствие» Упражнение «Ведро» Лайфхаки Упражнение «Обнимашки» Рефлексия	1
5.	Формирование успешности Приветствие Беседа «Успех» Упражнение «Что нас объединяет» Упражнение «Мои качества» Упражнение «Волшебная лавка» Упражнение «Зеркало» Рефлексия	1

	Всего	5
--	--------------	----------

Тематический план занятий 11класс (февраль-март)

№ п/п	Название темы	Кол-во академ. часов
1	Подготовка к экзаменам Приветствие «Комплимент» Определение цели Упражнение «Вижу цель» Практика Постановка целей Упражнение «Цени слова» Упражнение «Мировое кафе»	1
2	Спокойно. Готовимся к ГИА Понятие стресса. Заполнение таблицы «Хорошо - Плохо». Келли Макгонигал «Как превратить стресс в друга». Стресс во время подготовки к экзаменам. Советы по борьбе со стрессом. Техники по снятию напряженности Рефлексия	1
3	Поведение на экзамене «Приветственное письмо» Упражнение «Броуновское движение» Образ экзамена Упражнение «Супер –студент» Мини лекция «Как себя вести во время экзамене» Упражнение «Лимон» Упражнение «Сосулька» Упражнение «Муха» Упражнение «Найди свою звезду» Рефлексия	1
4	Память и приемы запоминания. Память, виды памяти. Мини-лекция Основные принципы запоминания Отработка принципов. Принципы памяти. Гигиена мозга. Правила запоминания информации по методу Римской комнаты. Практические упражнения.	1
	Экзамен без стресса. Приветствие Мини-лекция «Экзамен это» Упражнение «Ассоциации» декларация «Я могу», Упражнение «Продумай заранее». Упражнение «Обнимашки» Упражнение «Угадайка» Упражнение «Раз, Два, Три» Упражнение «Вдох-Выдох», Рефлексия	1

5	Экзамен без стресса. (продолжение) Приветствие Упражнение «Любимое место» Упражнение «Гимнастика глаз» Упражнение «Уже все» Упражнение «Мои мысли» Упражнение «Конверт ошибок».	1
	Психофизиологическая релаксация Приветствие Упражнение «Контраст» Упражнение «Мышечная релаксация» Мини лекция «Как управлять своими эмоциями» Упражнение «Мысленная картинка» Упражнение «Ресурсные образы» Упражнение «Стряхни» Упражнение «Массаж рук» Упражнение « Сохраняем силы» Рефлексия	1
6	Самомотивация и контроль Прокрастинация. Методы самомотивации. Упражнение «Якорь», Упражнение «Заточка карандашей», Упражнение «Визуализация результата», Упражнение «Промежуточная радость», Метод «кнута и пряника», Упражнение «Календарик-пинарик». Рефлексия	1
	Всего	6

Список литературы

1. Аракелов Н., Шишкова Н. «Тревожность: методы ее диагностики и коррекции» / Вестник МУ, сер. Психология. – 1998, №
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе СПб.: Речь, 2002.
3. Власенко И.И. Как удвоить свои способности. Секреты психологической подготовки к экзаменам. Р/Д., 2007.
4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга М.: Ось-89, 1999.
5. Еремина О. Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ» // Школьный психолог.- 2008.-№9.
6. Журавлев Д. Экзамен – способ проверки знаний или психологическое испытание? // Народное образование.- 2003.-№4
7. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшекласников) // Школьный психолог.- 2008.-№9.
8. Петрусинский В. В. Психотехнические игры и упражнения: техники игровой психокоррекции. М.: 2007.
9. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: МПСИ; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000.
10. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. Москва. 2001г.
11. Программы психологического сопровождения подростков с нарушениями социальной адаптации / ред. Л.К. Чаусова. Р/Д., 2002г.
12. Рожина Л.Н. Развитие эмоционального мира личности. Минск. 1999
13. Селье Г. Стресс без дистресса.- Рига: Виеда, 1992.
14. Стебенева Н., Королева Н. Путь к успеху (программа психологопедагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ) // Из материалов сайта Липецкого ОЦ ППМС.
15. Чибисова М. Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе).- М.: Генезис, 2004

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Цель: изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24. 30, 33, 36, 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижение успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47; сумма = 8

КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

1 -	7 -	13 -	19 -	25 +	31 -	37 -	43 +	49 -	55 -
2 -	8 -	14 -	20 +	26 -	32 -	38 +	44 +	50 -	56 -
3 -	9 -	15 -	21 -	27 -	33 -	39 +	45 -	51 -	57 -
4 -	10 -	16 -	22 +	28 -	34 -	40 -	46 -	52 -	58 -
5 -	11 +	17 -	23 -	29 -	35 +	41 +	47 -	53 -	

6 -	12 -	18 -	24 +	30 +	36 +	42 -	48 -	54 -	
-----	------	------	------	------	------	------	------	------	--

РЕЗУЛЬТАТЫ

- 1) Число несовпадений знаков («+» - да, «-» - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).
Для каждого респондента.
- 2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.
- 3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.
- 4) Представление этих данных в виде диаграммы.
- 5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).
- 6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.
- 7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. **Общая тревожность в школе** – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. **Переживания социального стресса** – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).
3. **Фрустрация потребности в достижении успеха** – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. **Страх самовыражения** – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. **Страх ситуации проверки знаний** – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно-публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. **Страх не соответствовать ожиданиям окружающих** – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
7. **Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу** – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. **Проблемы и страхи в отношениях с учителями** – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

**Протокол по результатам
исследования уровня тревожности**

Методика Тест школьной тревожности Филлипса

Цель определить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у обучающихся

Класс _____ **Количество испытуемых** _____ **Дата** _____ **Время** _____

№	Фамилия, имя	Уровень трев-ти	Уровень тревожности по каждому фактору								Всего факторов
			1	2	3	4	5	6	7	8	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											

Утверждение	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне не достает власти, чтобы реализовать	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

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

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
51-54	1 – очень низкий
53-50	2 – низкий
49-46	3 – ниже среднего
45-42	4 – чуть ниже среднего
41-38	5 – средний
37-34	6 – чуть выше среднего
33-30	7 – выше среднего
29-26	8 – высокий
25-18	9 – очень высокий

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

Каждый человек способен научиться владеть своим эмоциональным состоянием и тем самым ослабить влияние стрессовой ситуации.

Саморегуляция – это способность человека произвольно управлять своей деятельностью: планировать, ставить цель, осуществлять выбор и т.д., в том числе и контролировать свои эмоции, уметь расслабиться.

Характеристики уровня

Самая низкая стрессоустойчивость - Психическое напряжение так велико от причин, приводящих к стрессу, что человек полностью дезориентирован во времени и в пространстве.

1 - очень низкий - Человек способен принимать правильные решения, нервное возбуждение довольно сильное, но он стремится выйти из этого состояния всеми ему известными способами

- 2 - низкий - Человек способен принимать правильные решения, нервное возбуждение довольно сильное, но он стремится выйти из этого состояния всеми ему известными способами
- 3 - ниже среднего - У человека существует, разработанный им защитный механизм от сильных потрясений, который включается при неблагоприятных условиях.
- 4 - чуть ниже среднего - У человека работает внутренняя защита и он способен снять нервное перевозбуждение, какой бы природы оно не были.
- 5 – средний - **Высокий уровень самозащиты. Умение расслабляться в любой обстановке.**
- 6 - чуть выше среднего - Высокое самосознание и умение регулировать свои самоощущения, самоконтроля.
- 7 - выше среднего - Умение регенерировать и восстанавливать свой энергобаланс. Сильные потрясения человек воспринимает как урок в жизни и включает механизм самооценки и значимости, умеет проявлять свои сильные стороны и быстро восстанавливать своё психическое состояние.
- Умение регенерировать и восстанавливать свой энергобаланс.
- 8 – высокий - Высокий уровень самосознания и просветлённости даёт человеку умение не просто осознавать обычную реальность, но погружать себя в "сверхсознательное состояние" и вести себя, используя высокие знания о своём Эго и своих впечатлениях.
- 9 - очень высокий - Стабильное гармоничное состояние всегда и везде, людей, имеющих высокий статус Просветлёния.

Инструкция. Вам предлагается бланк-опросник с утверждениями. Обведите кружком подходящий для вас вариант по каждому утверждению. Чем искреннее будут ваши ответы, тем более точный результат вы получите.

Утверждение	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. Я бываю раздражителен	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. У меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. Мне не достает власти, чтобы реализовать	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. Я все делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Тест на мотивацию к успеху Т. Элерса

Замотивированы ли вы на успех? И в какой степени?

Для того, чтобы узнать об этом, вам будет предложен 41 **вопрос**, на каждый из которых отвечайте только «да» или «нет».

ВОПРОСЫ

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.

ПОДСЧЕТ 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.

Посчитайте сумму набранных баллов.

РЕЗУЛЬТАТЫ

От 1 до 10 баллов: Низкая мотивация к успеху; в этой ситуации нет оснований отчаиваться. Постарайтесь увлечься каким-нибудь делом! Чем больше интереса вы к нему проявите, тем больше у вас появится шансов достичь профессионального мастерства и, следовательно, успеха. Действуйте!

От 11 до 16 баллов: Средний уровень мотивации; в таком случае необходимо несколько активизировать себя. Если хотите быть преуспевающим, высококвалифицированным специалистом, работайте над собой! Выработывайте в себе уверенность и целеустремленность!

От 17 до 20 баллов: Умеренно высокий уровень мотивации; то есть вы отличаетесь сильным стремлением к успеху и при достаточно большой активности, упорстве и настойчивости вы сможете стать хорошим специалистом своего дела. Как **правило**, по мере достижения профессиональных успехов, самооценка человека повышается, он становится более уверенным в своем стремлении к жизненному успеху. При такой мотивации человек стремится к достижению чего-то конструктивного, положительного. В основе активности его личности лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Мотивированный на успех, человек стремится к нему и, как **правило**, много работает для достижения успеха. В деятельности люди, относящиеся к группе с доминированием мотива достижения, активны, инициативны. Для них характерна полная мобилизация и сосредоточенность на реализации поставленной цели. Они склонны планировать свое будущее на далекую перспективу, проявляя тенденцию к адекватному уровню притязаний и адекватной самооценке. Предпочитают выбирать средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели. В случае чередования успехов и неудач склонны к утрированию своих неудач. При выполнении заданий проблемного характера, в условиях дефицита времени результативность деятельности, как **правило**, улучшается. Они склонны к восприятию и переживанию времени как целенаправленного и быстрого, а не бесцельно текущего. В силу общего оптимизма, ориентированные на успех люди, будь то взрослые, дети, школьники, полнее реализуют свои способности и чаще достигают поставленных целей, так как более активно учатся на своих ошибках, отказываются от гипотез, как только убедятся в их несостоятельности, и быстрее находят оптимальные решения.

Свыше 21 балла: Слишком высокий уровень мотивации к успеху. Замечено, что люди с сильно выраженным стремлением к достижению успеха добиваются в жизни гораздо большего, чем те, у кого такая мотивация слаба или отсутствует. Тем не менее, ситуации даже незначительного неуспеха переносятся болезненно и могут существенно осложнить жизнь респондента. При такой мотивации человек стремится к достижению чего-то конструктивного, положительного. В основе активности его личности лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Мотивированный на успех, человек стремится к нему и, как правило, много работает для достижения успеха. В деятельности люди, относящиеся к группе с доминированием мотива достижения, активны, инициативны. Для них характерна полная мобилизация и сосредоточенность на реализации поставленной цели. Они склонны планировать свое будущее на далекую перспективу, проявляя тенденцию к адекватному уровню притязаний и адекватной самооценке. Предпочитают выбирать средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели. В случае чередования успехов и неудач склонны к утрированию своих неудач. При выполнении заданий проблемного

характера, в условиях дефицита времени результативность деятельности, как **правило**, улучшается. Они склонны к восприятию и переживанию времени как целенаправленного и быстрого, а не бесцельно текущего. В силу общего оптимизма, ориентированные на успех люди, будь то взрослые, дети, школьники, полнее реализуют свои способности и чаще достигают поставленных целей, так как более активно учатся на своих ошибках, отказываются от гипотез, как только убедятся в их несостоятельности, и быстрее находят оптимальные решения.

Приложение 3

Анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова)

Описание

Данная анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Анкета может проводиться для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае она проводится до и после занятий).

Бланк анкеты

Фамилия, имя _____

Инструкция

Друзья!

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

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с данными утверждениями по 10 балльной шкале от 1 – полностью не согласен до 10 – абсолютно согласен.

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Я понимаю, какие мои	Полностью не	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно

качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ	согласен		согласен
Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Я достаточно много знаю про ЕГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

Анализ данных

Низкими показателями считается 4 и меньше, высокими – 8 и больше

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

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

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели по вопросам 2, 3, 9, 10 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля

Приложение 4

Анализ пробных экзаменов

Данная анкета проводится после пробных (репетиционных) экзаменов. Она предназначена для рефлексии полученного опыта, ее результаты полезно учитывать при организации занятий с выпускниками.

Друзья!

Недавно вы сдали репетиционный экзамен, а в будущем вам предстоит сдача Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, с какими трудностями вы столкнулись. Просим вас ответить на вопросы о том, как прошел для вас репетиционный экзамен. Пожалуйста, напишите свой ответ после каждого вопроса

1. Что оказалось самым легким во время экзамена?
2. Что было для вас самым трудным во время экзамена?
3. Вы выполняли все задания подряд или выборочно? Если выборочно, то как выбирали?
4. Что для вас явилось неожиданным во время экзамена?
5. Вы планировали свою работу во время экзамена? Если да, то как?
6. Что бы вы посоветовали тем, кто готовится к сдаче репетиционного экзамена?

Благодарим за ваши ответы!

Приложение 5

Диагностика представлений о процедуре ЕГЭ (О.В. Еремина)

A1 Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. Мобильным телефоном
2. Гелевой чёрной ручкой
3. Тестовым материалом (КИМ)

A2 На экзамен необходимо принести:

1. Учебник
2. Паспорт
3. Персональный компьютер

- A3** При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся
1. Встаёт в угол
 2. Удаляется с экзамена
 3. Платит штраф
- A4** Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться
1. К организатору
 2. К Президенту РФ
 3. К другу
- A5** Во избежание ошибок, лучше сначала записать номера ответов
1. На ладони
 2. На полях бланка
 3. На черновике
- A6** Если, в задании группы “В”, вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачёркивается
1. Одной чертой
 2. Двумя чертами
 3. Тремя чертами
- A7** После выполнения задания группы “А”, необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа
1. Галочку (√)
 2. Звёздочку (*)
 3. Крестик (×)
- A8** При заполнении бланков ответов группы “С” нужно отступать от рамки
1. 2-3 мм
 2. 4-5 мм
 3. 10 мм
- A9** Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:
1. Хлопнуть в ладоши
 2. Топнуть ногой
 3. Поднять руку
- A10** Для подачи апелляции необходимо обратиться
1. К ответственному организатору
 2. К дежурному по этажу
 3. К Министру Образования РФ
- B1** Чем нужно заполнять бланк?
- B2** Каким цветом нужно заполнять бланк?
- B3** Разрешаются ли исправления в ответах?
- B4** Кто раздаёт бланки ответов?
- B5** Найдите правильное предложение. Напишите № этого предложения цифрой
1. Если, в задании группы “В”, вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачёркивается.
 2. Если, в задании группы “В”, вместо слова нужно написать другое, то старое слово заштриховывается.
 3. Если, в задании группы “В”, вместо слова нужно написать другое, то старое слово замазывается.
- B6** Найдите правильное предложение. Напишите № этого предложения цифрой
1. Заполнять бланк нужно на русском языке.
 2. Заполнять бланк нужно на иностранном языке.
 3. Заполнять бланк нужно на любом языке.

- В7** Найдите правильное предложение. Напишите № этого предложения цифрой
1. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.
 2. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой (без записей в виде формул).
 3. Во время экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.
- В8** Запишите пропущенное слово.
Если нужно исправить один, то новый рисуется поверх старого.
- В9** Запишите пропущенное слово.
По окончании экзамена Вы можете подать о нарушении процедуры проведения экзамена.
- В10** Что нужно сделать на бланке ответов в специальном прямоугольном поле?
- С1** Опишите проблему, возникшую в результате нарушения учащимся одного из правил проведения экзамена.
- С2** Опишите жизненную ситуацию учащегося, успешно сдавшего ЕГЭ.
- С3** Опишите жизненную ситуацию учащегося, получившего недостаточное количество баллов для поступления в выбранный им ВУЗ.

Спасибо за ответы. Подсчитайте количество баллов и поставьте оценку.

А – 1 балл

“3”– 8-10 баллов,

В – 2 балла

“4”– 12-28 баллов,

С – 5-10 баллов

“5” – 30-60 баллов

номер задания	Номер ответа
A1	1
A2	2
A3	2
A4	1
A5	3
A6	2
A7	3
A8	1
A9	3
A10	1

номер задания	вариант ответа
В1	ручкой
В2	чёрным
В3	да
В4	организатор
В5	1
В6	1
В7	2
В8	символ
В9	апелляцию
В10	расписаться

Приложение 6

Тест Мюнстерберга

Методика направлена на определение избирательности и концентрации внимания. Тест разработан немецко-американским психологом Гуго Мюнстербергом (Hugo Munsterberg, 1863–1916). Методику можно использовать при профотборе на специальности,

требующие хорошей избирательности и концентрации внимания, а также высокой помехоустойчивости.

Инструкция. Среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача - как можно быстрее считывая текст, подчеркнуть эти слова

Пример: «лгщбапамятьшогхеюжп» Время выполнения задания — 2 минуты

бсолнцевтргощрайонзгучновостьхэыгчяфактуекэкзаментроч
ягшгцкпрокуроргурстабюетеорияентсджэбьамхоккейтисицы
фцуйгзхтелевизорсолджщзхюэлгщбапамятьшогхеюжпждргщ
хэнздвосприятиейцукенгшщзхъвафыапролдблюбовьявфырпл
ослдспектаклячсмитьбюжюерадостьвуфцпэждлорпкнародш
лджхэшщгиенакуыфйшрепортажэждорлафывюефьбьконкурс
йфячыщувскапрличностьзхжэьеюдщцгложэпрплаваниедтлж
эзбьтрдщшжнпркывкомедияшлджкуйфотчаянийфоячвтлджэ
хьфтасенлабораториягщдщнруцтргшщтлроснованиезщдэркэ
нтаопрукгвсмтрпсихиатриябплмстчйсмтзацэагнтэхт

Обработка результатов и интерпретация

Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок (пропущенные и неправильно выделенные слова). В тексте содержится 25 слов. Хорошим считается результат – 20 и более баллов (желательно без пропуска слов). Низкие показатели - 18 и менее баллов.

Ключ

бсолнцевтргощрайонзгучновостьхэыгчяфактуекэкзаментроч
ягшгцкпрокуроргурстабюетеорияентсджэбьамхоккейтисицы
фцуйгзхтелевизорсолджщзхюэлгщбапамятьшогхеюжпждргщ
хэнздвосприятиейцукенгшщзхъвафыапролдблюбовьявфырпл
ослдспектаклячсмитьбюжюерадостьвуфцпэждлорпкнародш
лджхэшщгиенакуыфйшрепортажэждорлафывюефьбьконкурс
йфячыщувскапрличностьзхжэьеюдщцгложэпрплаваниедтлж
эзбьтрдщшжнпркывкомедияшлджкуйфотчаянийфоячвтлджэ
хьфтасенлабораториягщдщнруцтргшщтлроснованиезщдэркэ
нтаопрукгвсмтрпсихиатриябплмстчйсмтзацэагнтэхт

Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний

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.

Утверждения	Ответы (“+” / “-”)
Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?	
Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?	
Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?	
Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?	
Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?	
Обычно ты спишь беспокойно накануне контрольной или экзамена?	
Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?	
Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?	
Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?	
Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?	

Обработка результатов. У юношей 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 девушек 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.

Интерпретация результатов

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

и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость. Также не следует исключать и нежелание искренне отвечать на тест.

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

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

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

Методы саморегуляции в острой стрессовой ситуации

1. Противострессовое дыхание

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. При каждом выдохе говорите себе: «Я успокаиваюсь...», «Медленный выдох успокаивает меня...» или что-то другое, что Вам необходимо! Помните, что противострессовое дыхание - главная составляющая психоэмоционального равновесия.

2. Минутная релаксация

Расслабьте уголки рта, мышцы лба. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние. Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить 'язык лица и тела' путем расслабления мышц и глубокого дыхания (с особенно продолжительным выдохом).

3. Инвентаризация

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 синих (любой другой цвет) предметов, 'переберите' все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой 'инвентаризации'. Говорите мысленно самому себе: Синие занавески, синяя ваза для цветов' и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлекетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. Смена обстановки

Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Представьте себя в приятной обстановке – на природе, дома, в каком-нибудь месте, которое вызывает у Вас приятные воспоминания.

5. Отвлечение

Займитесь какой-нибудь физической деятельностью (быстро пройтись, поприсесть, побегать и т.п.). Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода, - помогает отвлечься от внутреннего напряжения, 'спустить пар'.

6. Музыка

Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней и только на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации (расслаблению), вызывает положительные эмоции.

7. Общение

Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется 'здесь и сейчас' и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

8. Вода

Найдите возможность смочить лоб, виски, руки холодной водой. Выпейте стакан воды: медленно, как бы сосредоточенно пейте воду, сконцентрировав внимание на своих ощущениях. Если есть возможность можно принять контрастный душ или ванну.

Рекомендации психолога выпускникам

ГИА - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. Питание должно быть разнообразным и полезным.

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Рекомендации по заучиванию материала

Главное - распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Приложение 11

Способы реагирования на стресс

По способам реагирования на стресс людей можно разделить на 3 категории, условно названные «стресс кролика», «стресс льва» и «стресс вола».

К 1 категории – «стресс кролика» – относятся те, кому характерна пассивная реакция на стресс. При этом человек способен только на короткое время активизировать свои немногочисленные силы.

2 категория – «стресс льва» – когда человек бурно и энергично реагирует на стресс, как лев.

3 категория – «стресс вола» – данный тип людей может долго работать на пределе своих возможностей, как вол, который может долго работать с большой нагрузкой.

Кем же лучше быть, «кроликом», «львом» или «волом»? Однозначного ответа не существует. Бывают ситуации, когда лучше «не суетиться» и просто «плыть по течению». Например, шеф в гневе отчитывает своего подчиненного. Объяснить или доказать что-либо шефу, который находится в таком состоянии, невозможно. Поэтому лучше сберечь свои силы и ничего не предпринимать. С другой стороны, бывают ситуации, когда «львиная» реакция буквально спасала человеку жизнь. Например, известны случаи, когда после постановки смертельного диагноза человек мобилизовал все свои ресурсы и выживал. Более известный случай – притча о двух мышках, попавших в банку со сметаной. Одна из них повела себя как «кролик», решив покориться судьбе, и погибла, а другая показала «львиную» энергию и, взбив сметану в масло, выбралась на свободу.

Психологи советуют в каждом конкретном случае анализировать ситуацию. Подумать, что зависит от вас, на какие внешние обстоятельства вы можете повлиять, а на какие – нет.

При необходимости скорректируйте свои цели. В зависимости от этого следует выбирать одну из трех ролей: кролика, льва или вола.

С точки зрения психофизиологии, активная реакция на стресс, более оправдана. Однако при интенсивной работе человека на пределе своих возможностей в течение длительного времени возникает опасность неожиданного срыва.

Также наблюдается разница реагирования на стресс по типу нервной системы (холерика, меланхолика, сангвиники, флегматики).

Как правило, у **меланхоликов** стрессовые реакции чаще всего связаны с возбуждением конституции, например, тревогой или испугом, фобией или невротической тревожностью, характеризуются нервозностью и бессонницей.

У **холериков** – типичная стрессовая реакция – гнев. Так же страх неудачи и потеря контроля, боязнь совершить ошибку. При этом нередки мысли о самоубийстве (это уже в запущенной форме, в глубокой депрессии). Холерики нередко попадают в сильную зависимость от успеха и в случае неудачи легко расстраиваются и испытывают депрессию, которая продолжается недолго или не слишком глубоко. Вот почему они чаще страдают гипертонией, язвой желудка, язвенными колитами. Более всего подвержены сезонным аффективным расстройствам, которые обычно случаются в зимний период.

У **флегматиков** под действием стресса снижается активность щитовидной железы, замедляется обмен веществ и может повышаться содержание сахара в крови. В стрессовых ситуациях они «нажимают» на еду, в результате чего могут становиться тучными. Наблюдается состояние «умственной тяжести», вялости, пересыпания.

Сангвиники со своей нервной системой легче всего переносят стресс.

Технологии работы со стрессом.

Часто люди скрывают стресс не только от окружающих, но и от самих себя. Поэтому для того, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями психологи советуют для начала честно признаться себе в том, что некие события или определенный человек вызывают у вас отрицательные эмоции.

Стрессовое состояние человека можно разложить на следующие **временные отрезки**:

- сначала возникает **«предстартовая лихорадка»**, во время которой мы думаем о предстоящем событии, например, об объяснении со своим начальником, о том, что ждет вас на выезде по поводу спасательных работ;
- затем наступает **стресс**;
- а далее следует состояние, которое психологи называют **«пост-стрессом»**.

Психологи предлагают различные методы борьбы со стрессом на каждой из перечисленных стадий.

Методы, направленные на снижение «предстартовой лихорадки»:

1. Метод рационализации предстоящего события («Стреляный воробей»).

Для этого следует представить максимально детально ситуацию, которая должна произойти:

- где произойдет волнующая вас ситуация,
- во что вы будете одеты,
- что вы будете говорить,
- во что одет собеседник и что он говорит.

В реальности детали могут быть не такими, однако, это не важно. В результате у вас снизится уровень неопределенности и как следствие уменьшатся эмоции, мешающие работать.

2. **Метод избирательной позитивной ретроспекции** (полезен для людей, которые любят сомневаться).

Вспомните ситуацию, в которой вы решили свою проблему и можете гордиться собой и своими действиями. Вспомните все комплименты, которые вы можете себе сделать. Затем подумайте, если вы уже были успешны в решении волнующего вас вопроса раньше, то есть все основания полагать, что в настоящий момент вы будете столь же успешны.

3. **Метод избирательной негативной ретроспекции.**

Вспомните свои провалы и проанализируйте их причины: - нехватка ресурсов, если да, то каких; - недостаточное планирование и пр. Постарайтесь учесть выявленные ошибки при планировании своих действий в будущем.

4. **Метод зеркала.**

В момент волнения отметьте, в какой позе находится ваше тело. Придайте ему позу уверенности. Изменение позы вызовет изменения на физиологическом уровне (организм станет вырабатывать меньше адреналина); соответственно, ваши негативные эмоции исчезнут или существенно понизятся.

5. **Метод детальной визуализации** (зрительного представления) неудачного исхода ситуации (предельное усиление).

Представьте себе различные варианты исхода событий, вплоть до самого неблагоприятного. Продумайте, что вы будете делать, если произойдет наихудший для вас вариант развития событий. Аналогичным образом спланируйте свои действия при других исходах. В результате вы снизите уровень неопределенности, который и вызывает обычно лишние эмоции.

Приложение 12

Методы работы со своим состоянием в стрессовой ситуации.

Бывает, что мы находимся внутри стрессовой ситуации и от наших способностей «держать себя в руках» и не поддаваться на провокации, зависит исход, например, деловых переговоров, или даже собственная жизнь и жизнь других, в зависимости от ситуации.

Психологи предлагают следующие техники работы со своим состоянием в стрессовой ситуации, выполнить которые не сложно:

1. Сполосните руки (можно и ноги) холодной водой.

2. Следите за своим дыханием. Если вы хотите остаться хладнокровным и эмоционально не зацепленным, то длительность вашего выдоха должна быть больше, чем длительность вдоха. Дыхательный цикл состоит из 4 фаз: вдох – пауза – выдох – пауза. Есть успокаивающий тип дыхания, в нем следующее состояние фаз (для счета используют удары пульса или счет 1-2 в сек.) вдох (2)1, задержка (0), выдох (5)6, задержка после выдоха (4).

Примерно такое дыхание у человека устанавливается перед сном. Его необходимо научиться вызывать для расслабления. Дыхание с продолжительным вдохом ведет к активизации организма, а с более продолжительным выдохом, наоборот, вызывает успокоение.

3. Обратите внимание на окружающие вас предметы, назовите их мысленно на выдохе. Тогда вам будет легче говорить, донести содержание своих мыслей в максимально корректной форме.

Некоторым людям с «горячим» темпераментом (холерики) психологи рекомендуют досчитать до 100, прежде чем начать что-либо делать, говорить, возражать.

4. Упражнения с оздоровительными китайскими (тибетскими) шариками помогают добиться уравновешенности и укрепить организм. При стрессовой ситуации или сразу после неё необходимо перекатывать в руках 2(3) шарика. Вместо китайских шариков можно использовать созревшие плоды каштана.

Методы работы со своим состоянием в постстрессовой ситуации.

Стресс уже наступил. Теперь вам нужно сделать все возможное, чтобы снизить его негативные последствия.

Предлагаемые способы можно разделить на 2 большие группы:

1. Работа с эмоциональной составляющей стресса (эмоции, которые вы испытываете при стрессе):

- **Релаксация.** В зависимости от личностных особенностей человека, на него действуют разные способы релаксации. Каждый может выбрать их по собственному вкусу. Например, движения (ходьба, плавание, танцы); вкусная еда (не путать с «заеданием» стресса); ванна с успокаивающими травами и маслами, солью; музыка,

аутотренинг, массаж, в том числе акупунктура (биологически активные точки); упражнения с дыханием (медитация) – умение расслабляться, входить в состояние релаксации. Медитация делает человека более внимательным к моменту «здесь и теперь», помогает лучше контролировать свои мысли.

- Еще один способ отдыха – **активизация обоих полушарий мозга**. Этой цели можно достичь, выполняя любые движения одновременно руками и ногами.

- **Переключение своего внимания на другие занятия** – юмористический фильм, книги, спектакль, занятие своим хобби.

2. Работа с когнитивной составляющей стресса (с мыслями):

- Осознание своих главных целей в жизни, сравнение их и травмирующее вас событие в масштабе мировых проблем.

- Проговаривание проблемы. Стресс – это образ, за создание которого отвечает правое полушарие головного мозга. Поэтому, когда мы рассказываем о том, что нас волнует, мы нагружаем левое полушарие, ответственное за речь, в то время как правое – отдыхает. Психологи рекомендуют подробнее рассказывать о своих чувствах хорошему собеседнику.

- Визуализация (зрительное представление) проблемы в разных рамках. Например, поместите, мысленно тревожащую вас ситуацию в виде темной картинку под фонарь и представьте себе, как падает снег и засыпает эту картинку хлопьями.

Если учитывать тип нервной системы, то в зависимости от темперамента существуют свои способы выхода из стрессовых состояний, депрессий:

Для меланхоликов

- ванны с морской солью (15 мин.),
- посещение русской («влажной») бани,
- ношение очков (например, солнцезащитных) с желтым светофильтром.

Для флегматиков

- активное занятие физическими упражнениями,
- посещение финской («сухой») бани,
- солнцезащитные очки с розовым или красным светофильтром.

Для холериков

- втирание в подошвы ног кокосового или подсолнечного масла,
- солнцезащитные очки с зеленым светофильтром.