

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8»

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
И.И.И.

УТВЕРЖДЕНО
директор
Яковлев В.Ю.
Приказ № 270
.....2016 г.

**Программа психологического сопровождения
учащихся 9 и 11 классов при подготовке к
ИТОВОГОМ ЭКЗАМЕНАМ**

1

Составитель:

Иншакова М.В., педагог-психолог

2016

Пояснительная записка

Программа психологического сопровождения учащихся 9 и 11 классов при подготовке к итоговым экзаменам, соответствует задачам всестороннего развития личности учащихся .

Экзамены – это серьезное испытание не только интеллектуальных, но и личностных качеств человека в любом возрасте. От психолога во многом зависит, сумеет ли ученик сохранить во время экзамена спокойствие, собранность, сконцентрироваться на задании и правильно рассчитать время его выполнения.

В преддверии выпускных экзаменов в 9 и 11 классах особенное значение приобретает профилактика негативных явлений у детей с пониженной стрессоустойчивостью, мнительных и тревожных подростков.

Психологическая подготовка к экзаменам позволяет ученику избежать излишнего волнения, повысить эффективность запоминания, развить навыки логического мышления и регуляции собственного психоэмоционального состояния. В ходе работы с психологом, у подростков снижается уровень предэкзаменационной тревожности возрастает уверенность в собственных силах.

Цель программы: сформировать психологическую готовность учащихся к выпускным экзаменам.

Задачи:

- Познакомить выпускников с особенностями психологической подготовки к экзаменам.
- Повышение самооценки и стрессоустойчивости учащихся.
- Развитие навыков саморегуляции учащихся.
- Развитие самоорганизации в контексте подготовки к экзаменам.

Формы работы

Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к экзамену и являются психолого-педагогические занятия с элементами тренинга.

Применяются также отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, беседа.

На занятиях не просто происходит обучение технологиям, но и формируются позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни.

Ожидаемые результаты:

- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение самооценки, уверенности в себе;
- освоение техник саморегуляции, навыков самоконтроля;
- повышение сопротивляемости стрессу.

Методическая база для программы:

- «Программа психологической подготовки к ЕГЭ» (А.Ю. Барышев, Журнал "Справочник заместителя директора", №4, 2009 г.)

- «Программа развития способности к самопознанию и уверенности в себе» (А.М.Прихожан; Руководство практического психолога. Под ред.И.В.Дубровиной. М.: «Академия», 1995.)

Программа рассчитана на 6 занятий с учащимися продолжительностью 45 минут каждое занятие.

В программу входят групповые тематические консультации для учителей и родителей.

Оценка эффективности программы осуществляется:

1. С помощью анкеты «Отношение обучающихся к экзаменам» Чибисова М.Ю.
2. Рефлексия при подведении итогов на групповых занятиях.

Критерии оценки:

- Осведомленность в процедурных вопросах сдачи ЕГЭ
- Экзаменационная тревожность
- Способность к самоорганизации и самоконтролю

Содержание программы

Групповые занятия с учащимися

1. Плюсы и минусы ГИА и ЕГЭ: объективный взгляд на экзамен
2. Стратегия подготовки к экзаменам
3. Как справляться со стрессом. Экзаменационный стресс и его профилактика.
4. Без паники! Как регулировать свое психо-эмоциональное состояние.
5. Учимся владеть собой. Собранность и концентрация на экзамене.
6. Способы снятия нервно-психического напряжения. Тревога и страх перед экзаменом.

Консультации для учителей

1. Характеристика экзаменационного стресса и его профилактика.
2. Готовимся к экзаменам: стратегии работы с детьми групп риска.
3. Формирование навыков контроля над временем у учащихся.
4. Профилактика мнительности и тревожности отдельных групп учащихся.

Беседы для родителей

1. Без стресса не обойтись. Встречаем во всеоружии.
2. Спокойствие! Только спокойствие! Как его сохранить.
3. Куда уходит время? Или как помочь ребенку успеть подготовиться к экзамену.
4. Если ребенок боится экзамена.

ЛИТЕРАТУРА

1. Еремина О. Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ». \\ Школьный психолог.-2008.-№9.
2. Журавлев Д. Экзамен- способ проверки знаний или психологическое испытание? \\ Народное образование.- 2003.-№4.
3. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников). \\ Школьный психолог.-2008.-№9.
4. Селье Г. Стресс без дистресса.- Рига: Виеда, 1992.
5. Стебенева Н., Королева Н. Путь к успеху (программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ). \\ Из материалов сайта Липецкого областного центра психолого-педагогической и социальной помощи детям и подросткам.
6. Чибисова М. Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе).- М.: Генезис, 2004.
7. Шевцов С.А. Горе от ума. \\ Школьный психолог.-2006.- № 8.

Тренинговые занятия для учащихся 9 и 11 классов по подготовке к экзаменам

Занятие №1

«Плюсы и минусы ГИА и ЕГЭ: объективный взгляд на экзамен»

Цель: познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление о ЕГЭ, повысить мотивацию на участие в занятиях.

Необходимые материалы: тетради по количеству участников, ручки, писчая бумага, цветные карандаши.

1. *Знакомство.* Цель: снятие психофизического напряжения, создание атмосферы безопасности на занятии. Инструкция: «Представьте, пожалуйста. Назовите свой любимый цвет, любимое блюдо, расскажите о своих увлечениях»

Упражнение выполняется по кругу, участники передают друг другу мячик.

2. Упражнение «Ассоциации»

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу экзамена.

Инструкция: «Ассоциации- это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «экзамен». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

Ведущий: « На протяжении всех занятий вводятся правила, сформулированные в форме слогана. Правила записываются в тетрадь на отдельной странице».

Правило №1. Экзамен – не конец жизни. Я – это не только экзамен.

3. *Рисунок «Символ экзамена».* Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

Инструкция: «На листе бумаги нарисуйте, пожалуйста, символ(метафору) экзамена».

Обсуждение рисунков.

4. *Мини-сочинение «Если не...»* Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

Инструкция: «А сейчас страшная-страшная история. Сейчас мы с вами заглянем в страшную «черную дыру». Что произойдет, если вы (о, ужас!) не поступите в институт? Напишите мини-сочинение на эту тему».

Обсуждение.

5. *Дискуссия «ЕГЭ - лучше или хуже традиционного экзамена?»*

Цель: выработка объективного отношения к ЕГЭ, снижение тревоги.

Ведущий: «Во многом результат нашей деятельности зависит от того, как мы относимся к тому, что мы делаем. Образно об этом написал Уолтер Рассел: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете... Так гласит восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов....Это пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления и болезни».

Правило №2. Если не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней.

6. *Таблица «Плюсы и минусы ЕГЭ».* Цель: выработка объективного отношения к ЕГЭ.

Инструкция: « В тетради заполните таблицу «Плюсы и минусы ЕГЭ. Во время работы используйте таблицу «Сравнение ЕГЭ и традиционного экзамена». (Приложение 1). Подчеркните в таблице то, что лично для вас является плюсом ЕГЭ». *Обсуждение.*

7. *Рефлексия* Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем занятии. Подводится итог занятия. Ведущий задает вопрос: «Что важного, интересного, полезного было для вас на этом занятии?»

8. *Завершение. Упражнение . «Хвастунишка» (по кругу с мячом).*

Цель: снятие напряжения после занятия, создание позитивного настроения.

Инструкция: «Сейчас мы с вами будем хвастаться: «Я самый..., я лучше всех».

Сравнительный анализ традиционного экзамена и ЕГЭ

Отличительные особенности	Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
Что оценивается	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать
Что влияет на оценку	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально объективна
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене можно исправить ошибку во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном – при проверке собственной работы	Практически отсутствует
Кто оценивает	Знакомые ученику люди	Незнакомые эксперты
Когда можно узнать результаты экзамена	На устном экзамене – практически сразу, на письменном – через несколько дней	Через более длительное время
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала
Как происходит фиксация результатов	На письменном экзамене – на том же листе, на котором выполняется задание. На устном – на черновике	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов
Стратегия деятельности во время экзамена	Выбор заданий строго регламентирован	Индивидуальный подход к выбору заданий

6

Занятие №2

«Стратегия подготовки к экзаменам. Как подготовиться к экзаменам и сдать их!»

Цель: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к экзамену обучение навыкам самоконтроля, саморегуляции, повышение уверенности в себе, в своих силах.

Методы: групповая дискуссия и игровые методы.

Задачи:

1. отработка навыков уверенного поведения.
2. Развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Помощь в создании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

Оборудование: компьютер с проектором, раздаточный материал.

Время: 30 минут

Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

• Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня ты будешь делать. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы рассмотрим и повторишь.

• Определи какой канал информации тебе ближе всего (кинестетик, визуал, аудиал)
(проведение методики и интерпритация)

• Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

• Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

• Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

• Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

• Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

• Во время подготовки к экзаменам обратите внимание на рацион питания: Питание - четырехразовое. Введите добавки: мед, орехи, витамины. Исключите кофе. Пейте фиточай.

Накануне экзамена

• Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

• В школу перед экзаменом ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до его начала.

Во время экзамена

• Вначале вам сообщат необходимую информацию (как подписать тетрадь, сколько и на что отводится времени и т.д.). Будь внимателен!!!

• Сосредоточься! Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы.

• Начни с легкого! Начни с решения тех задач (ответа на те вопросы), в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

• Читай вопросы и задания до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких задачах.

• Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по легким вопросам (задачам) («первый круг»), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

• Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

• Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

• Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!

Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

Время: 10 минут.

Инструкция: я вам предлагаю похвалить себя за чтонибудь. Сейчас настало такое время когда похвала вам просто необходима! И так продолжите фразу « Я хвалю себя за то, что...»

Анализ:

Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытывали при этом?

Упражнение « волшебный мячик»

Цель: получение обратной связи от участников группы.

Время: 5 минут.

Инструкция: у меня в руках волшебный мячик. У кого в руках он окажется, должен рассказать о том, как ему сегодня работалось, что нового для себя узнали.

Занятие № 3.

«Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене?»

Цель: познакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Необходимые материалы: карточки к упражнению «Откровенно говоря...», раздаточный материал к упражнению «Эксперимент», старые газеты.

1. Разогрев. Упражнение «Приветствие без слов».

Цель: настрой на занятие, развитие коммуникативных умений.

Инструкция: «Сейчас мы будем приветствовать друг друга, используя язык движений и жестов.»

2. Упражнение «Откровенно говоря».

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: «На карточке написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным».

Примерное содержание карточек:

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

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

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

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

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

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

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

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

Анализ: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»

3. Упражнение. «Эксперимент».

Цель: моделирование ситуации, научить самообладанию в стрессовых ситуациях.

Инструкция: «Каждый из вас получит карточку с заданием. Вам надо прочитать текст и записать его в тетрадь. Время выполнения задания 2 минуты. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения задания. Это задание-модель экзамена, мини-стресс, т.к. время ограничено».

Содержание задания:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ

нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Обсуждение: «Какие мысли и чувства удалось отследить перед заданием и во время работы? Какую стратегию выполнения задания вы выбрали: сразу начали писать или сначала прочитали текст? Уложились ли в отведенное время?»

4. Презентация темы.

Экзамен- это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. И значит, необходимо разобраться с тем, что такое стресс и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределенности.

Стресс-это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело приготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием.

Информирование

Научные исследования говорят о наличии двух больших групп людей, переживающих стресс. В зависимости от того, как ведут себя старшеклассники в тревожной ситуации перед предстоящими экзаменами, всех ребят можно разделить на две группы. Одни приходят в состоянии повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на хорошую отметку, т.е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть. Другие суетливо листают учебник. Эти ребята заранее предчувствуют поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы.

Медики и психологи установили, что экзамен затрагивает глубокие пласты личности. Возможность провала становится для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен - уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на право чувствовать себя Человеком. При этом не играет роли даже «объективный результат»- полученные отметки. Хорошую оценку такие ученики объясняют «счастливым случаем», удачным билетом, а не результатом собственного труда. Экзамен оказывается поводом еще раз убедиться в собственной несостоятельности. Формируется замкнутый круг: прошлые неудачи - сходный тип реагирования на них- новая неудача- закрепление способа реагирования- так и накапливается груз неудач. Неудача для таких людей равносильна личностному поражению, т.к. затрагивает глубокие пласты самооценки

5. Таблица «Позитивные и негативные установки».

Цель: познакомить с когнитивными установками, мешающими нормальной сдаче экзамена; переформулировать нездоровые установки на здоровые.

Психологический фактор	Негативная установка	Позитивная установка
1. Негативная установка на экзамен.	У меня ничего не получится.	Я надеюсь и верю, что у меня все получится. Правило № 3. Делай, что должен, и будь, что будет. Правило №4. Думай о задании, а не об оценке.
2. Негативное отношение к себе.	Я бездарь и неудачник.	Я уважаю и люблю себя.
3. Стремление быть совершенным.	Я НЕ имею права на ошибку. Я обязан все делать на «отлично». Я обязан быть успешным.	Каждый человек имеет право на ошибку. Я имею право иногда быть неуспешным.

6. Упражнение «Слова поддержки».

Цель: научить поддерживать себя в ситуации экзамена.

Инструкция: «Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас». Обсуждение.

Правила работы в стрессовых ситуациях

Правило «Поддерживай себя, особенно в трудный момент».

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса. Информирование.

Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

1- реакция тревоги. В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил. Об этом свидетельствуют: учащенный пульс, участившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, кроме того, снижение усидчивости,

неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.

2- фаза сопротивления, когда делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Наиболее эффективная помощь в этот период- укрепление уверенности ребенка в себе.

3- реакция истощения, когда после длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность.

Правило « Стресс- норма жизни. Главное - не доводить себя до третьей фазы».

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

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия напряжения.

Презентация темы.

Ведущий: « Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Способы снятия нервно- психического напряжения:

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в « коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».

Упражнение «Прощай напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: « Скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске».

Анализ: « Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

Мини-лекция «РЕЛАКСАЦИЯ»

Цель: познакомить с понятием релаксация.

Информирование.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Упражнение: «Дыхательная релаксация».

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Инструкция: «Наиболее простой способ- это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов».

Анализ: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

Упражнение. «Мышечная релаксация».

Цель: научить справляться с тревогой, используя методы мышечной релаксации.

Инструкция: «Вашему вниманию предлагается несколько упражнений, основанных на расслаблении мышц.

1- дыхание: вдох (с надуванием диафрагмы)- задержка дыхания - медленный выдох через рот (3-5 раз);

2- на вдохе поднять брови (удивиться)- задержка дыхания - медленно опускать брови на выдохе (3-5 раз)

3- на вдохе зажмурить глаза - задержка дыхания - медленно открывать глаза на выдохе(3-5 раз);

4- на вдохе растянуть улыбку (оскалиться)- задержать дыхание - медленно на выдохе убрать улыбку(3-5 раз);

5-руки в «замке» на уровне груди, пальцы сдвинуть в «замке» и давить ладонь на ладонь- задержка дыхания - медленно расцепляем руки на выдохе (3-5 раз);

6- делать одновременно упражнения 3-4-5;

7- сесть на кончике стула, спина прямая, на вдохе приподнять ноги над полом и потянуть носки на себя – задержка дыхания - медленный выдох».

Обсуждение

-Как поменялось ваше состояние?

-Возникли ли трудности при выполнении упражнения?

Рефлексия.

Цель: получение обратной связи о прошедшем занятии.

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы: «Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги оказался наиболее подходящим лично для вас?»

Занятие № 4

«Без паники! Как регулировать свое психо-эмоциональное состояние»

Цель: : обучение детей приемам регулирования чувства волнения через произвольное изменение поведения.

Задачи урока: создание условий для расширения знаний о своих чувствах.

Необходимые материалы: бумага, изобразительные средства.

Ход урока

Психолог. Ребята, мы с вами попали в научную лабораторию по исследованию малоизученных или малоизвестных состояний и явлений. Как вы думаете, что делают ученые, когда сталкиваются с чем-то малоизвестным или непонятным?

Дети отвечают, а психолог обобщает их ответы, подводя к мысли, что исследование может состоять из попыток ответить на 3 вопроса (вопросы в процессе обсуждения вывешиваются на доску): — Что это? — Что полезного? — Как управлять?

Психолог. Мы должны понять, что это за явление, изучить его. Определить, чем оно может быть полезно человеку. И научиться им управлять. Сначала мы выберем объект для изучения. Это будет чувство, о котором одни вообще не думают, другие же не могут перестать об этом думать. Его часто испытывают и дети, и взрослые, особенно перед какими-нибудь важными для них событиями. Как вы думаете, что это за чувство?

Дети отвечают. Мы будем говорить о волнении. Наша первая задача — узнать больше о собственном волнении, понять, все ли одинаково переживают это чувство. Ребята, в лаборатории мы можем провести эксперимент по изучению своего собственного волнения. Как вы думаете, можно ли увидеть волнение?

Дети отвечают. В нашем эксперименте мы сделаем волнение видимым, заметным. Для этого выполним упражнение. Прошу вас выйти в игровую зону. Сейчас я буду называть чувство, а вы вспомните, как себя ведете, когда у вас появляется такое чувство. Движениями, мимикой покажите его. Вы можете свободно перемещаться по классу, но не можете дотрагиваться до другого человека. Представьте и покажите, что вы: — спокойные (дети показывают), а теперь взволнованные (дети показывают); — спокойные, а теперь очень взволнованные: — спокойные, а теперь немного взволнованные.

Дети выполняют задание. Спасибо, ребята. Скажите, что вы делали, чтобы показать сильное волнение? Что вы делали, когда показывали спокойствие? Что показывать было легче: волнение или спокойствие? Как вы понимаете, что волнуется кто-то другой?

Дети отвечают. Важно, чтобы ребята перечислили как можно больше проявлений волнения, и не только те, которые они показывали здесь, но и те, какие встречали в жизни. Психолог. В результате эксперимента вы увидели, что у каждого волнение проявляется по-разному. А скажите, как бы оно могло выглядеть, если бы его зафиксировали наши высокочувствительные приборы последнего поколения? Какого оно могло быть цвета? Какой формы? А на ощупь?

Дети отвечают. Вам нужно представить свое волнение и создать его изображение, используя графические средства. Дети рисуют. По желанию могут рассказать о своем рисунке.

Подведение итогов

Психолог. Каждый из вас сегодня очень много поработал в нашей научной лаборатории. Что нового про себя и свое волнение вы узнали? На следующей встрече в нашей лаборатории мы с вами попробуем выяснить, можно ли управлять своим волнением.

Занятие № 5

«Учимся владеть собой». «Я управляю собой»

Цель урока: создать условия для осознания детьми возможности управлять своим эмоциональным состоянием.

Задачи урока:

- создание условий для расширения знаний о своих чувствах;
- проживание детьми опыта произвольного изменения эмоционального состояния;
- развитие рефлексии.

Необходимые материалы: комплект (5–6 штук) вырезанных из бумаги кругов красного цвета разного диаметра на каждого участника; весы с двумя чашами; цветные стеклышки по одному на каждого участника.

Ход урока

Психолог. Ребята, мы снова находимся в нашей лаборатории. Напомните мне, что мы с вами обсуждали в прошлый раз и к каким выводам пришли.

Дети отвечают. На доске можно вывесить плакаты с прошлого урока.

Сегодня мы продолжим говорить о волнении, попробуем узнать, когда оно возникает, как проявляется. Начнем с того, что вспомним ситуации, когда у вас возникает состояние волнения.

Дети отвечают. Их ответы психолог записывает на доску (когда опаздываем, когда что-то испортили, когда есть угроза наказания, когда проверочная работа).

Психолог. Ребята, а как вы замечаете, что человек волнуется?

Дети отвечают, психолог помогает им вспомнить, как может проявляться волнение. Я попрошу вас выйти в игровую зону и, пока звучит музыка, показать, как проявляется волнение. Внимательно смотрите за моей рукой. Пока она внизу, вы изображаете спокойное состояние, но чем выше моя рука, тем сильнее ваше волнение. Постарайтесь показать его так, чтобы другие поняли, что сила вашего волнения изменяется.

Дети выполняют упражнение. Когда чувства переполняют вас, может ли это влиять на выполнение учебной задачи? Когда это случается? Вспомните эти ситуации.

Дети отвечают. Они вспоминают контрольные, ответы у доски, выступление на сцене. Как можно изменить эту ситуацию?

Дети отвечают. Как правило, ответы детей сводятся к тому, что необходимо управлять своим волнением. Они предлагают «взять себя в руки, не волноваться...». Задача психолога — задать уточняющие вопросы, обобщить ответы детей и предложить тему эксперимента.

Психолог. Давайте в нашей научной лаборатории поставим эксперимент, в ходе которого попробуем понять, можем ли мы самостоятельно изменять силу волнения. Посмотрите на наши весы. Под одной чашей я ставлю табличку с надписью «Я могу самостоятельно менять силу волнения», под другой — «Я не могу самостоятельно менять силу волнения». В конце нашего эксперимента вы, как всегда, должны будете сделать выбор.

Эксперимент

Психолог. Я попрошу вас пройти в нашу лабораторию (игровая зона). Для проведения эксперимента мы будем использовать круги, которые вы видите на полу (на полу разложены круги, вырезанные из бумаги, от маленького до большого). Встаньте на самый маленький круг. Пока вы находитесь здесь, то волнения совсем нет. Переступая на следующий круг, своим поведением, голосом, интонацией покажите, что волнения стало больше.

Чем больше круг, тем больше проявляется волнение, и вам надо это показать (психолог должен убедиться, что все дети поняли инструкцию). На каждом круге надо немного остановиться и прислушаться к своему состоянию. Не обязательно доходить до самого большого круга, потому что у каждого человека уровень волнения свой. Вы сами должны решить, когда вам остановиться и двигаться обратно.

Условия те же самые. На обратном пути вы останавливаетесь на каждом круге и показываете, как уменьшается ваше волнение.
Дети выполняют задание.

Психолог контролирует выполнение упражнения и отслеживает состояние каждого ребенка с целью обеспечения психологической безопасности и использования данных наблюдения в заключительной части занятия.

Психолог. Я видела, что поведение менялось, а что происходило с вашим волнением?
Дети рассказывают.

Психолог проясняет, расставляет акценты, комментирует, если необходимо, оказывает детям поддержку.

Психолог. Ребята, вы много рассказали о том, что вы чувствовали в ходе эксперимента. Подумайте и поднимите руку те, кому удалось изменить свое состояние, переходя на новый круг.

Дети выполняют задание.

Мы с вами проводили эксперимент для того, чтобы понять, можем ли мы самостоятельно изменять силу волнения.

Если вы в ходе эксперимента пришли к выводу, что можете самостоятельно изменять силу волнения, положите свое стеклышко на правую чашу весов, если считаете, что не можете, — на левую. Ребята выполняют задание: если на левой чаше весов появляется стеклышко, необходимо обязательно обсудить это с ребенком. Но лучше это сделать индивидуально, соблюдая принципы безопасности и принятия.

Психолог. Наш эксперимент завершен, и необходимо сделать вывод о наших открытиях. Дети обобщают информацию, полученную на уроке, по следующей схеме: цель эксперимента, ход эксперимента, вывод.

Психолог. Вы поняли, что можете произвольно менять силу своего волнения. На следующем занятии мы с вами обсудим, где использовать это знание и как оно может вам помочь при выполнении проверочных работ.

Занятие № 6

«Способы снятия нервно-психического напряжения. Тревога и страх перед экзаменом.»

Задача: создание условий для обучения приемам управления эмоциональным состоянием.
Необходимые материалы: круги из бумаги разного диаметра, карточки с кругами разного диаметра, пластилин разных цветов.

Ход урока

Психолог. На прошлых занятиях мы много говорили о волнении, проводили эксперименты и убедились в том, что можно менять силу волнения. Как вы думаете, для чего могут пригодиться эти знания?

Дети отвечают. Задача психолога: задать уточняющие вопросы, обобщить ответы детей и предложить тему эксперимента.

Психолог. Сегодня цель эксперимента — найти тот круг, на котором вы сможете уверенно выполнять учебную задачу. Вы можете использовать круги на полу или воспользоваться бланками с изображением кругов. Когда вы найдете нужный круг, отметьте его в бланке.

Рефлексия Психолог подводит с ребятами итоги эксперимента и делает вывод, что каждому человеку необходимо свое количество волнения.

Психолог. На основе полученных данных мы будем создавать собственный талисман по особому рецепту. Возьмите пластилин. Выберите два цвета: первый будет соответствовать волнению, второй — спокойствию. Возьмите нужное количество каждого цвета (ассоциация с соотношением волнения - спокойствия), для того чтобы слепить свой талисман из этих кусочков пластилина.

Дети лепят талисманы, а затем рассказывают о них, о том месте, где они будут храниться, как они будут ими пользоваться.

Психолог помогает детям рассказать о своем талисмане, оказывает поддержку, следит за уважительным отношением детей друг к другу. Психолог. Мы с вами в течение трех занятий проводили

разные эксперименты в нашей научной лаборатории. Давайте подводить итоги. Как вы можете использовать полученные знания?

Задача психолога — договориться с детьми о всех возможных способах управления своим волнением в распространенных для данного класса ситуациях (выступления, контрольные и др.), учитывая организационные, пространственные и временные возможности данной школы и класса. Безусловно, классный руководитель должен знать о тех способах, которые дети будут использовать, и предоставлять им такую возможность.

Психолог. Теперь наступает главный эксперимент — знания, полученные в лаборатории, вы будете использовать в обычной жизни. Я буду рада обсудить с каждым из вас то, что у вас получится. Удачи!