

Министерство образования и науки РФ
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра психологии образования

**НИВЕЛИРОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ В
ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОГЭ**

Выпускная квалификационная работа

Направление 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование
профиль – Психология образования

Квалификационная работа

Допущена к защите

Зав.кафедрой: Васягина

Наталья Николаевна

_____ Н.Н. Васягина
(подпись)

___ _____ 2018 г.

Руководитель ОПОП:

_____ Н.Н. Васягина
(подпись)

Исполнитель:

И.А. Овчинникова -

студент очного отделения

401 группы

(подпись)

Научный руководитель:

Ю. А. Герасименко,

к. п. н., доцент кафедры

психологии образования

(подпись)

Екатеринбург 2018

Оглавление

Введение.....	2
Глава 1. Теоретическое обоснование феномена тревожности	5
1.1. Особенности старшего подросткового возраста	5
1.2. Особенности проявления тревожности в подростковом возрасте.....	9
1.3. Проблемы и причины школьной тревожности.....	15
1.4. Психокоррекционная работа по нивелированию тревожности у старших подростков в период подготовки к ОГЭ	18
Глава 2. Эмпирическое исследование уровня тревожности у старших подростков в период подготовки к ОГЭ	23
2.1. Организация и методы эмпирического исследования.....	23
2.1. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования нивелирования тревожности.....	26
2.2. Программа по нивелированию тревожности старших подростков в период подготовки к ОГЭ.....	30
2.3. Анализ эффективности программы по нивелированию тревожности у старших подростков.....	39
Заключение	46
Список литературы	48
Приложения.....	53

Введение

Проблема тревожности обучающихся становится актуальнее с каждым годом. Она охватывает большое количество людей, начиная от родителей и заканчивая специалистами, которые работают с детьми и стараются найти выход из проблематичного состояния. Современные исследования позволяют утверждать, что количество беспокойных и тревожных детей увеличивается. Обучающиеся всё чаще начинают переживать и сомневаются в собственных силах, стойкости полученных знаний и эффективности подготовки к экзаменам.

Анализ литературы позволил нам утверждать, что тревожность человека является одним из загадочных феноменов в психологии. Человек испытывает чувства страха, напряжения, беспомощности и неопределённости. Исходя из психологических особенностей подросткового возраста, можно сделать вывод о том, что предэкзаменационный период является одним из сложных в подростковой жизни.

Отрочество – один из ярких и насыщенных этапов человеческой жизни. И вместе с этим невероятно сложный для ребёнка. Этап переоценки окружающей действительности, развития чувства взрослости, повышенный интерес к противоположному полу. Становится понятно, что предэкзаменационная тревожность добавляет красок в действительность и заставляет переживать, беспокоиться о приближающихся экзаменах.

В настоящее время ОГЭ – это основной государственный экзамен для обучающихся 9 класса. В связи с этим, изучение влияния данного экзамена на уровень тревожности старших подростков становится актуальнее с каждым годом. Это можно объяснить высокой значимостью результатов экзаменов в будущей жизни обучающегося. Также повышение тревожности можно объяснить появлением высоких критериев проведения данного экзамена и самой процедуре прохождения.

На фоне этого мы определили **цель нашего исследования:** теоретически обосновать и эмпирически исследовать уровень тревожности старших подростков в период подготовки к ОГЭ.

Ее реализации способствуют поставленные нами **задачи:**

1. Провести теоретический анализ проблемы тревожности подростков в зарубежной и отечественной психологии;
2. Рассмотреть психологические особенности подросткового возраста;
3. Определить уровень тревожности у старших подростков в период подготовки к ОГЭ;
4. Провести психокоррекционную работу по нивелированию тревожности у старших подростков.

Объект исследования: тревожность подростков в период подготовки к ОГЭ.

Предмет: нивелирование тревожности старших подростков.

Гипотеза: нивелирование тревожности в старшем подростковом возрасте в период подготовки к ОГЭ будет успешным при условии составления программы на основе тренинговых занятий с учетом возрастных особенностей.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовались **методы:**

- * теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме феномена тревожности подростков; понятийно-терминологический анализ; обобщение научных данных.

- * эмпирические: тестирование.

- * метод математической статистики (Statistic 6.0)

Методики исследования:

1. Шкала тревожности Рогова Е.И.;
2. Тест экзаменационной тревожности Элперта и Хейбера.

Методологическую основу исследования составили отечественные и

зарубежные идеи и концепции:

- возрастное развитие личности (Абрамова Г. С., Крайг Г., Реан А. А., Эриксон Э. и др.);
- исследование феномена тревожности (Ю.Л. Ханин, А.М. Прихожан, А.В. Петровский и др.);
- исследование причин проявления тревожности (Н.Д. Левитов, М.Наумберг);
- психокоррекционная работа по нивелированию тревожности (А.В. Микляева, П.В. Румянцева, Р.В. Овчарова).

Практическая значимость работы заключается в определении способов нивелирования тревожности подростков перед экзаменами, которые могут быть полезны специалистам образовательных и социальных организаций, родителям, психологам, реализующим молодежные программы и всем заинтересованным лицам.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения и двух частей, одна из которых теоретическая, другая - практическая, а так же заключения, списка литературы и приложений.

Первая часть посвящена теоретическому обоснованию проблемы исследования, во второй части описывается эмпирическое исследование по теме ВКР.

Глава 1. Теоретическое обоснование феномена тревожности

1.1. Особенности старшего подросткового возраста

Старший подростковый возраст – последний и сложный этап в формировании подростка. Данный период ставит свои задачи, плавно перетекая в настоящую взрослость.

В психологии до настоящего времени ведутся дискуссии о хронологических рамках подросткового периода. Существует множество точек зрения:

- Л.С. Выготский выделяет пубертатный возраст 14-18 лет и два кризиса: кризис 13 и 17 лет.

- по Э. Эриксону подростковый возраст приходится на стадию идентичности (диффузии идентичности), которую человек проходит с 15 до 20 лет.

- Л.Ф. Обухова говорит, что по современным данным подростковый период охватывает почти десятилетие – от 11 до 20.

- А.М. Прихожан указывает, что это период длится с 10-11 до 16-17 лет, совпадая в современной российской школе со временем обучения детей в V-XI классах.

Подросток уже не относит себя к младшим детям, но и для взрослости ему не хватает качеств, опыта и способностей. В связи с этим проявляются особенности подростка – частая смена настроения, противопоставление себя взрослому обществу, большая значимость контактов со сверстниками [31].

Главное новообразование возраста - открытие "Я", развитие рефлексии (отражение себя в своем образе "Я"), осознание собственной индивидуальности и ее свойств, появление жизненного плана, установки на сознательные сферы жизни, что направляет "Я" на практическое включение в различные виды жизнедеятельности. Этот процесс сопровождается различными проявлениями, как негативными, так и позитивными. Для подросткового периода свойственны беспокойство, тревога, раздражительность, диспропорция в физическом и психическом развитии,

агрессивность, метания, противоречивость чувств, абстрактность бунта, меланхолия, снижение работоспособности. Позитивные проявления выражаются в том, что у подростка появляются новые ценности, потребности, ощущение близости с другими людьми, с природой, новое понимание искусства. Важнейшими процессами переходного возраста являются: расширение жизненного мира личности, круга ее общения, групповой принадлежности и увеличения числа людей, на которых она ориентируется. Для старшего подросткового возраста типичными являются внутренняя противоречивость, неопределенность уровня притязаний, повышенная застенчивость и одновременно агрессивность, склонность принимать крайние позиции и точки зрения. Чем резче различия между миром детства и миром взрослости, чем важнее разделяющие их границы, тем ярче проявляются напряженность и конфликтность [44].

Старшеклассник сложен, интересен, противоречив. В старшем школьном возрасте завершается физическое созревание индивида. Физическое и психическое развитие постепенно гармонизируется, в отличие от младшего подросткового периода, основной чертой которого была неравномерность развития.

Центральным процессом данного возраста, по Э. Эриксону, является формирование личностной идентичности, чувства преемственности, единства, открытие собственного “Я”. Вот почему старшеклассников так привлекает возможность узнать что-то новое о себе, о своих способностях.

В плане умственного развития этот возраст не показывает каких-либо качественных новообразований: здесь укрепляются и совершенствуются те процессы развития формального интеллекта, которые начались в младшем подростковом возрасте. Однако определённая специфика здесь имеется, и вызывается она своеобразием развития личности старшего школьника.

Анализ литературы показал, что весь период подросткового возраста сам по себе очень конфликтный. Конфликты с самим собой, с родителями, со сверстниками – всё это сопровождает обычного подростка каждый день. И во

всех конфликтах подросток очень ждёт помощи от взрослых. Ведь, как правило, у них больше опыта, который помогает преодолевать и решать конфликтные ситуации. Но не каждый подросток признается себе в этом, не говоря уже о признании в помощи родителям.

Все перечисленные факторы делают этот этап очень значимым в жизни каждого человека. Именно поэтому каждое событие проживается очень остро и эмоционально.

Интегральным продуктом развития самосознания подростков, оказывающим большое влияние на характер протекания подросткового кризиса, становится образ "Я". У старших подростков представления о себе образуют целостную систему – "Я-концепцию". Х. Ремшмидт указывал, что неблагоприятная "Я-концепция" оказывает такие воздействия на поведение подростка, как снижение самоуважения, следствием которого становится социальная деградация, агрессивность, преступность и стимуляция конформистских реакций в трудных ситуациях.

Одной из центральных проблем становления личности в отрочестве является проблема становления и развития самооценки. По мнению большинства, отечественных и зарубежных ученых в период подростничества кризис самооценки представляется наиболее выраженным. Подтверждением этому является отхождение подростка от прямого копирования оценок взрослых к самооценке, определяемой внутренними критериями. В зависимости от характера самооценки и уровня притязаний складывается либо адекватное отношение человека к себе, либо неадекватное. В последнем случае подросток постоянно сталкивается с неуспехом, часто вступает в конфликты с окружающими, нарушается гармоничность развития его личности. Характер самооценки определяет формирование различных личностных качеств. При адекватной самооценке формируется уверенность в себе, самокритичность, настойчивость, требовательность. При неадекватной самооценке возникает неуверенность или излишняя самоуверенность [39].

Стенли Холл назвал подростковый возраст возрастом «бури и натиска». Сегодня мальчик может сидеть и спокойно пить чай с родителями, обсуждая поход в театр. А завтра уже может покрасить волосы в синий цвет, сесть на мотоцикл и помчаться в клуб. То есть ребёнок бросается из крайности в крайность. Среднего значения в этот период не дано. Только максимализм, только резкие, опрометчивые решения и поступки.

1.2. Особенности проявления тревожности в подростковом возрасте

Хотя практикующие психологи в повседневном профессиональном общении употребляют слова «тревога» и «тревожность» как синонимы, для психологической науки эти понятия неравнозначны. В современной психологии принято различать «тревогу» и «тревожность», хотя еще полвека назад это различие было неочевидным. Сейчас подобная терминологическая дифференциация характерна как для отечественной, так и для зарубежной психологии (Левитов Н. Д., 1969; Прихожан А. М., 1977, 1998; Спилбергер Ч. Д., 1983; Ханин Ю. Л., 1976; Хекхаузен Х., 1986 и др.), и позволяет проанализировать это явление через категории психического состояния и психического свойства.

Если мы обратимся к «Краткому психологическому словарю», то мы увидим, что тревога – эмоциональное состояние, которое возникло из-за неблагоприятной ситуации. И объясняется это состояние ожиданием неблагоприятной ситуации для индивида. Тревога характеризуется такими ощущениями как напряженность, плачевное предчувствие, беспокойство, паника и страх.

Понятие тревоги было введено З.Фрейдом. Ученый разделял это понятие на конкретный страх и неопределенный страх, являющийся иррациональным и безотчетным. Многие современные исследователи поддерживают взгляды Фрейда по дифференцировке таких понятий как «страх» и «тревога». Установлено, что тревога отличается от страха тем, что является более внутренним, диффузным и беспредметным страхом [44].

Северный А.А. и Толстых Н.Н. придерживаются другой точки зрения. Они утверждают, что страх – это реакция человека на угрозу, возникающую от окружающей среды. А тревога – это переживание, возникающее у человека при нападении на его ценности, моральные установки и взгляды [41].

В нашей работе мы будем опираться на представление о тревоге как

эмоциональном состоянии, возникающему человека в результате антиципации им опасности фрустрации значимых для него потребностей, прежде всего социальных. При этом источник тревоги может оставаться неосознанным. Тревога, как и любое другое психическое переживание, непосредственно связана с ведущими мотивами и потребностями личности и призвана регулировать поведение личности в потенциально опасной ситуации (Вилюнас В. К., 1990).

Соответственно, тревога — это последовательность когнитивных, эмоциональных и поведенческих реакций, актуализирующихся в результате воздействия на человека различных стрессоров, в качестве которых могут выступать как внешние раздражители (люди, ситуации), так и внутренние факторы (актуальное состояние, прошлый жизненный опыт, определяющий интерпретации событий и предвосхищение сценариев их развития и т. д.). Тревога выполняет несколько важнейших функций: предупреждает человека о возможной опасности и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности на основе активного исследования окружающей действительности.

В психологии рассматривают два вида тревоги: мобилизующую и расслабляющую. Мобилизующая тревога является побудителем к определенной деятельности, в то время как расслабляющая действует наоборот. Данный вид тревоги расслабляет человека и может свести деятельность к бездействию.

Вопрос о том, какую тревогу будет испытывать человек во многом решается в детстве. Именно в детстве ребёнок учится взаимодействовать с окружающей средой, наблюдать реакцию взрослых и копить социальный опыт. Если человек чаще всего испытывает расслабляющую тревогу, то можно предположить, что в детстве была сформирована так называемая «выученная беспомощность», которая снижает уровень любой деятельности.

Состояние тревоги очень многообразно и находит свое выражение на разных уровнях человеческой организации. На физиологическом уровне тревога проявляется такими свойствами как сухость во рту, дрожь в коленях,

учащенный ритм пульса, покраснение, заикание. Эмоциональный уровень характеризуется ощущениями беспомощности и затрудняет когнитивные процессы. Например, человек испытывает затруднения в ответе на легкие вопросы, хотя в спокойной жизненной ситуации с уверенностью на них отвечает. Но большое разнообразие можно наблюдать на поведенческом уровне – люди начинают грызть ногти, стучать пальцами по столу, качаться на стуле или теребить волосы.

В отличие от тревоги, *тревожность* в современной психологии рассматривается как психическое свойство и определяется как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги («Краткий психологический словарь», 1985).

Термин «тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. Эта особенность напрямую не проявляется в поведении, но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у человека наблюдаются состояния тревоги. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности (Спилбергер Ч. Д., 1983; Ханин Ю. Л., 1976).

А.М. Прихожан в своих трудах описывает два вида тревожности:

- беспредметную тревожность – человек не может детерминировать появление тревоги и объяснить её механизмы;
- предметную тревожность – человек в ожидании определенного события испытывает тревожность, так как ожидает неблагоприятный исход ситуации.

В целом, можно отметить, что у одних людей тревожность является приобретенным генетическим свойством личности, в то время как у других она является приобретением в ходе жизненного опыта.

Исследование А.М. Прихожан в этой области показали, что существуют определенные формы тревоги. Среди них можно выделить:

- открытая тревожность – сознательно и остро переживается человеком;
- скрытая тревожность – неосознанное переживание, чаще даже скрываемое человеком. Он может отрицать свою тревогу либо утверждать, что всё в порядке и его ничего не волнует в данной ситуации.

Подводя итог анализу результатов исследований, посвященных проблемам тревоги и тревожности, можно отметить следующие существенные моменты:

- В современной психологии тревога понимается как психическое состояние, а тревожность — как психическое свойство, детерминированное генетически, онтогенетически или ситуационно.
- Состояние тревоги и тревожность как личностная черта оказывают неоднозначное воздействие на эффективность деятельности, которая определяется соответствием уровня тревоги оптимальному для конкретного человека состоянию. В целом, эффект может быть как мобилизующий, так и дезорганизующий, причем чем интенсивнее состояние тревоги, тем более вероятен дезорганизующий эффект.
- Тревожность обладает силой самоподкрепления и может приводить к формированию «выученной беспомощности».
- Тревога и тревожность не всегда осознаются субъектом и могут регулировать его поведение на неосознаваемом уровне. Наблюдение тревожного поведения «со стороны» также зачастую затруднительно в силу того, что тревожность может маскироваться под другие поведенческие проявления.

В каждом периоде развития ребенка существуют свои специфические причины развития тревожности у детей. Так, например, к подростковому

возрасту, тревожность становится устойчивым личностным образованием. Это может быть связано с накоплением взрослого социального опыта, который приобретается в ходе общения с взрослыми и сверстниками. Также тревожность находится в тандеме с самооценкой. Если у ребёнка низкая самооценка, приобретенная в ходе жизнедеятельности, то и уровень тревожности будет высокий. Это обуславливается критичностью к себе и к своим продуктам деятельности.

В подростковом возрасте тревожность начинает опосредоваться в «Я – концепции» ребёнка, становясь тем самым личностным образованием. «Я – концепция» очень противоречива, что и вызывает противоречивые чувства в отношении к себе, своим неудачам и трудностям. Тем самым подкрепляется негативный опыт и тревожность как свойство личности. В данный период тревожность возникает как следствие фрустрации устойчивого отношения к себе, к своим ценностным установкам, связанных с нарушениями в отношениях со значимыми другими. Также формирование психастенической акцентуации характера может привести к повышенной тревожности. Ведь данной акцентуации свойственны тревожно-мнительные черты. У человека с такими чертами легко возникает мнительность, излишнее волнение, беспокойство, опасение. Подросток не будет браться за задание, если оно покажется ему трудным. Именно поэтому будет наблюдаться заниженность собственных результатов. У таких детей слабый уровень рефлексии, потому что легче проанализировать то, что не получилось, чем то, что получилось хорошо. Также отмечается трудность в принятии самостоятельных решений, так как подросток застревает на тех неблагоприятных последствиях, которые могут исходить из принятого решения. Из – за низкого уровня самооценки возникают трудности в коммуникации со сверстниками. Особенно ярко это наблюдается при вхождении в новый коллектив. Ребёнок не будет пробовать в деятельности что-то новое, предчувствуя свой неуспех. Высокий уровень тревожности может порождать психосоматические заболевания и осложнять пребывание в обществе.

Важно отметить, что мобилизующая тревога присуща только подросткам, в то время как дезорганизующая тревога присуща только дошкольникам и младшим школьникам. Данный вид тревоги может играть роль двигающей силы деятельности, подменяя собой другие потребности и мотивы.

Необходимо также отметить, что тревожности подвержены как мальчики, так и девочки, но специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики, к 9-11 годам соотношение становится равномерным, а после 12 лет происходит резкое повышение тревожности у девочек. При этом тревога девочек по своему содержанию отличается от тревоги мальчиков: девочек больше волнуют взаимоотношения с другими людьми, мальчиков — насилие во всех его аспектах (Захаров А. И., 1997; Кочубей Б. И., Новикова Е. В., 1988; Макшанцева Л. В., 1998).

Исходя из всего вышеперечисленного, можно отметить следующее:

- Детская тревожность на каждом уровне возрастного развития специфична и связана с решением той или иной возрастной задачи развития (Прихожан А.М.)
- Тревожность как устойчивая личностная черта формируется только в подростковом возрасте. До этого она является функцией ситуации.
- Тревога (тревожность) может выполнять мобилизующую роль, связанную с повышением эффективности деятельности, начиная с подросткового возраста. На деятельность дошкольников и младших школьников она оказывает только дезорганизующее влияние, снижая ее продуктивность (Кочубей Б.И., Захаров А.И.)
- В школьном возрасте уровень тревожности в среднем выше у девочек (по сравнению с мальчиками).

1.3. Проблемы и причины школьной тревожности

Школьная тревожность – это очень широкое понятие, которое включает в себя все неблагополучные аспекты в школьной жизни. Сюда входят отношения с педагогами, качество освоения программы, отрицательные оценки со стороны окружающих, неблагоприятные ситуации, возникающие в учебном пространстве. Всё это вызывает у подростка тревогу, растерянность и беспокойство.

Тревожность в школьные годы не избежать, так как обучающиеся постоянно находятся в поле познавательной деятельности. А любая познавательная деятельность – это постижение чего-то нового и неизведанного. Отсюда можно сделать вывод, что этот процесс напрямую связан с тревожностью обучающихся. Устранить тревожность невозможно, так как без этого компонента невозможна успешность освоения новых знаний и умений.

Оптимальная учёба, по сути, должна состоять из правильного распределения тревожности на всем пути обучения. Единственное, что нужно правильно распределять эту самую тревожность, руководствуясь использованием индивидуального подхода к обучающимся. Важно найти золотую середину. Если значение тревожности преувеличить, то можно перейти на дезорганизирующую тревожность, которая не приносит пользу подросткам, а только останавливает на достигнутом.

Исходя из темы нашей работы, оценочно – экзаменационная ситуация является причиной тревожности старшего подростка. Проверка уровня интеллекта является одним из наиболее дискомфортных факторов, присутствующих в жизни обучающегося. Здесь большую роль играет стремление к престижу, социального одобрения в глазах родителей, друзей, педагогов. Бойко В.В. считает, что главной причиной такой тревожности является неопределенность представлений об исходе данной ситуации.

Те дети, тревожность которых является устойчивой личностной особенностью, проще воспринимают письменную форму ответа на экзамене.

Ведь такие беспокоящие факторы, как контакт с учителем и публичность ответа невозможны в такой форме ответа. Чем выше тревожность, тем труднее воспринимаются те ситуации, которые оказывают влияние на собственную самооценку. А значит и большой процент срабатывания дезорганизующей тревожности. Однако, тревога, связанная с экзаменами, охватывает и тех детей, которые не обладают тревожными чертами личности. В этом случае она объясняется только экзаменационными факторами и может обернуться дезорганизующей тревожностью. А такая тревожность помешает раскрыться с лучшей стороны на экзамене. А также окажет отрицательное воздействие на тот материал, который был на «отлично» освоен ребёнком [36].

Тревожность делает весьма резкий скачок именно к 9 классу. До этого времени подросток проявляет безразличие к оценкам, мнению взрослых и успешности освоенного материала. Но с приближением к экзаменационному этапу тревожность вырастает до огромных размеров. Данные Дубровиной И.В. показывают, что до 14-15 лет у подростков преобладает межличностная тревожность. А к 16-17 годам доминирует самооценочная тревожность. Это можно объяснить тем, что подходит время профессионального самоопределения и определения жизненного пути. И результаты экзаменов напрямую связаны с этими компонентами. Поэтому экзамены очень тревожат девятиклассников и многим не дают спать по ночам [2].

Экзаменационный стресс сопровождается бесконечными вариантами выбора дальнейших действий, которые постоянно подкрепляются родителями и друзьями. Каждый подросток переживает ответственность совершаемого выбора. Ведь в этот период не только нужно готовиться к экзаменам, но и одновременно думать и решать, как поступить в следующей взрослой жизни. Кто-то решается идти в 10 класс и продолжать обучение в школе. А кто-то принимает решение поступать в колледж и осваивать определённую профессию. Но прежде всего, нужно успешно сдать экзамены, переживая и беспокоясь о результатах.

Школьная тревожность девятиклассников проявляется отчетливыми формами поведения. Одни начинают старательную подготовку и очень внимательно относятся к процедуре экзамена. А другие наоборот демонстрируют полный отказ от подготовки. Последние относятся к детям с «выученной беспомощностью». Этот год ставит серьезные задачи перед каждым выпускником, и такие подростки показывают полное безразличие к своему будущему и ко всем вопросам, касающимся его [23].

1.4. Психокоррекционная работа по нивелированию тревожности у старших подростков в период подготовки к ОГЭ

Проблема преодоления тревожности, по существу, распадается на две: проблему овладения состоянием тревожности, снятия его отрицательных последствий и проблему устранения тревожности как относительно устойчивого личностного образования.

Работа по преодолению тревожности может осуществляться на трех взаимосвязанных и взаимовлияющих уровнях:

1. Обучение школьника приемам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью;
2. Расширение функциональных и операциональных возможностей школьника, формирование у него необходимых навыков, умений, знаний и т.п., ведущих к повышению результативности деятельности, созданию «запаса прочности»;
3. Перестройка особенностей личности школьника, прежде всего, его самооценки и мотивации. Одновременно необходимо проводить работу с семьей школьника и его учителями с тем, чтобы они могли выполнять свою часть коррекции.

Р.В. Овчарова указывает, что психологи выделяют два способа преодоления школьной тревожности у детей:

1. Выработка конструктивных способов поведения в трудных для ребенка ситуациях, а также овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой.
2. Укрепление уверенности в себе, развитие самооценки и представления о себе, забота о личностном росте человека.

В коррекционной работе с учащимися, отличающимися тревожностью как устойчивым личностным образованием, используются следующие приемы:

1. «Переинтерпретация» симптомов тревожности. Часто школьников с повышенной тревожностью деморализуют первые признаки появления этого

состояния. Во многих случаях оказывается полезным рассказать, объяснить им, что это признаки готовности человека действовать (признаки активации), их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше.

2. «Настройка на определенное эмоциональное состояние». Школьнику предлагается мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким-либо характерным жестом; спокойное, расслабленное - с другим, а уверенное, «побеждающее» - с третьим. При сильном волнении сначала вспомнить первое, затем второе, затем переходить к третьему, повторяя последнее несколько раз.

3. «Приятное воспоминание». Обучающемуся предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.

4. «Использование роли». В трудной ситуации школьнику предлагается ярко представить себе образ для подражания (например, любимого киногероя), войти в эту роль и действовать как бы «в его образе». Этот прием оказывается особенно эффективным для мальчиков.

5. Контроль голоса и жестов. Подростку объясняется, как по голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека, рассказывается, что уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние - успокаивать, придавать уверенность. Указывается на необходимость тренировки перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке уроков.

6. «Улыбка». Обучение целенаправленному управлению мышцами лица. Школьнику дается ряд стандартных упражнений для расслабления мышц лица и объясняется значение улыбки для снятия нервно-мышечного напряжения.

7. «Дыхание». Рассказывается о значении ритмичного дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.

8. «Мысленная тренировка». Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих ее переживания, тщательно, детально продумывается собственное поведение.

9. «Репетиция». Психолог проигрывает со школьником ситуации, вызывающие у того тревогу. Например, школьник как бы отвечает у доски, психолог исполняет роль «строгого учителя», «насмешливого одноклассника», детально отрабатывая способы действия учащегося. Полезным оказывается также, когда психолог, не предупреждая об этом заранее школьника, меняет тон разговора с ним - становится нетерпеливым, прерывающим собеседника, недовольным слушателем.

10. «Доведение до абсурда». В процессе беседы с психологом, а также в некоторых других, априорно «спокойных» ситуациях, школьнику предлагается играть очень сильную тревогу, страх, делая это как бы дурачась.

11. «Переформулировка задачи». Известно, что одной из причин, мешающих результативной деятельности тревожных людей, является то, что они сосредоточены не только на ее выполнении, но и в большей степени на том, как они выглядят со стороны. В связи с этим необходимо тренировать у детей умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации, полностью отвлекаясь от себя. Например, при ответе у доски: «Я должен рассказывать о ...» вместо «Я должен получить «5». Необходимо также обучать школьника умению снижать значимость ситуации, понимать достаточно относительное значение «победы» или «поражения». В этом плане эффективным оказывается такой прием, когда некоторые ситуации предлагается рассматривать как своего рода тренировочные, в которых он

может научиться владеть собой для предстоящих более серьезных испытаний.

Анализ литературы позволяет нам сделать следующие выводы:

1. Под влиянием негативных эмоций у детей могут начать проявляться признаки тревожности - состояния человека, характеризующегося повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску. Она бывает как ситуативная (проявляется в конкретной ситуации), так и личностная (устойчивое проявление);
2. Среди причин появления тревожности можно отметить неправильное воспитание, неблагоприятную обстановку в семье, завышенные требования к ребенку, игнорирование его мнения, интересов и т. п.;
3. Тревожные дети характеризуются особой чувствительностью, склонностью к вредным привычкам, наличием страхов, зажатостью и т. д.;
4. Замечено, что существуют гендерные различия в проявлении тревожности у детей;
5. Существует достаточно много эффективных коррекционных методик по преодолению и снижению тревожности у детей младшего школьного возраста, которые ведутся по многим направлениям (работа над самооценкой школьника, обучение его методам самокоррекции, расширение общих возможностей школьника и т.п.).

Выводы по первой главе

1. В современной психологии тревога понимается как психическое состояние, а тревожность — как психическое свойство, детерминированное генетически, онтогенетически или ситуационно (Спилбергер Ч.Д., 1983; Ханин Ю.Л., 1976).
2. Тревожность как устойчивая личностная черта формируется только в подростковом возрасте. До этого она является функцией ситуации.
3. Тревога (тревожность) может выполнять мобилизующую роль, связанную с повышением эффективности деятельности, начиная с подросткового возраста. На деятельность дошкольников и младших школьников она оказывает только дезорганизирующее влияние, снижая ее продуктивность (К. Хорни, Г. Салливена и др.).
4. В школьном возрасте уровень тревожности в среднем выше у девочек (по сравнению с мальчиками).

Глава 2. Эмпирическое исследование уровня тревожности у старших подростков в период подготовки к ОГЭ

2.1. Организация и методы эмпирического исследования

Экспериментальное исследование было организовано на базе МАОУ Лицея №135 г. Екатеринбурга во время прохождения преддипломной практики в период с января по март 2018 года.

В исследовании приняли участие обучающиеся 9 «А» и «Б» классов, 25 и 25 человек соответственно, общее количество респондентов составило 50 человека, среди которых 23 девочки и 27 мальчиков, возраст которых 15-16 лет. Разделение на экспериментальную и контрольную группу происходило с помощью рандомизации.

Цель данного эмпирического исследования: подобрать и апробировать программу нивелирования тревожности у старших подростков.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Определить актуальный уровень тревожности у обучающихся;
2. На основе анализа полученных данных подобрать и апробировать программу нивелирования тревожности у старших подростков;
3. Определить эффективность подобранной программы нивелирования тревожности у девятиклассников в период подготовки к ОГЭ.

Опытно-экспериментальная деятельность в научной работе строилась согласно следующим этапам:

1. Констатирующий этап.

Целью этого этапа является определение инструментария для изучения уровня тревожности у девятиклассников. Проведение первичной диагностики уровня тревожности.

2. Формирующий этап.

В ходе этого этапа, на основании результатов, полученных на констатирующем этапе, был проведен формирующий эксперимент, который заключался в разработке и апробации программы нивелирования тревожности у старших подростков. Апробация была осуществлена в

экспериментальной группе, с контрольной группой работа не проводилась.

3. Заключительный этап.

Проведение вторичной контрольной диагностики уровня тревожности для оценки сдвига значений исследуемого результата, при помощи выбранных методик на первом этапе. Подтверждение эффективности проведенной профилактической работы.

Для изучения тревожности обучающихся были использованы следующие методики:

1. Шкала тревожности Рогова Е.И.;
2. Тест экзаменационной тревожности Элперта и Хейбера.

Данные методики были выбраны с учетом возрастных особенностей и возможностью математической обработки данных.

Для выявления достоверности различий в уровне тревожности у экспериментальной и контрольной группы использовали критерий U-Манна-Уитни. Критерий предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо количественно измеренного признака, и что более важно, критерий Манна-Уитни позволяет оценивать выборки при неизвестном законе распределении признака (общепринятая интерпретация – проверка равенства медиан). Тест U позволяет проверить, существует ли достоверная разница между двумя независимыми выборками после того, как сгруппированные данные этих выборок ранжированы и вычислены суммы рангов для каждой выборки.

Достоверность сдвига в уровне тревожности у старших подростков после проведения программы оценивалась нами с помощью критерия Т-Вилкоксона. Этот критерий применяется для оценки различий экспериментальных данных, полученных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность.

1. Шкала тревожности Рогова Е.И. (Приложение 1)

Цель: выявление уровня тревожности подростков, локализованной в

трех основных плоскостях: учебная деятельность (школьная тревожность), взаимоотношения со сверстниками и значимыми взрослыми (межличностная тревожность) и представление о самом себе (самооценочная тревожность).

2. Тест экзаменационной тревожности Элперта и Хейбера (Приложение 2)

Цель: выявление два уровня тенденции, относящихся к экзаменационной тревожности.

2.1. Анализ и интерпретация результатов эмпирического исследования нивелирования тревожности

На констатирующем этапе эксперимента было проведено диагностическое обследование обучающихся по предоставленным выше методикам.

По результатам первичной диагностики степени тревожности были получены следующие результаты (Приложение 3).

В результате диагностики по методике «Шкала тревожности» Рогова Е.И. получились следующие данные: среди общего числа обучающихся в экспериментальной группе 18% подростков испытывают несколько повышенную тревожность. Обучающиеся с опасением ждут предстоящих экзаменов, но тщательно готовятся и планируют своё будущее. 27% школьников испытывают высокую тревожность. Подростки сомневаются в своих знаниях, ощущают груз ответственности на себе. У 55% школьников выявлена очень высокая тревожность. У этих детей наблюдаются бессонница, повышенное беспокойство, неуверенность в себе и в своих силах.



Рисунок 1. Уровни тревожности в экспериментальной группе

По данным исследования в контрольной группе следует, что из общего числа обучающихся в этой группе 21% детей имеют повышенный уровень тревожности. Высокий уровень тревожности имеют 14% школьников. Доля старших подростков с очень высокой тревожностью в данной группе

составляла 65% от общего числа обучающихся.



Рисунок 2. Уровни тревожности в контрольной группе

Подробнее рассмотрим результаты по шкалам. В экспериментальной группе у 55% выявлена очень высокая тревожность. В то время как в контрольной группе такой уровень тревожности выявлен у 65% респондентов.

Следовательно, по результатам данной методики в обеих группах преобладает количество обучающихся с очень высоким уровнем тревожности.

Проанализируем результаты по второй методике «Тест экзаменационной тревожности» Элперта и Хейбера.

В данной методике выявлены две тенденции: способствующие опасения и тормозящие опасения.

По данным исследования в экспериментальной группе, что из общего количества старших подростков 68% испытывают способствующие опасения. То есть это те опасения, которые помогают мотивировать на деятельность и искать выходы из критических ситуаций. 32% респондентов ощущают тормозящие опасения. Школьники с этим видом опасения приостанавливают свою деятельность, либо вообще прекращают её.

В контрольной группе подростки продемонстрировали схожий результат. 74% старших подростков испытывают способствующие опасения,

26% - тормозящие.

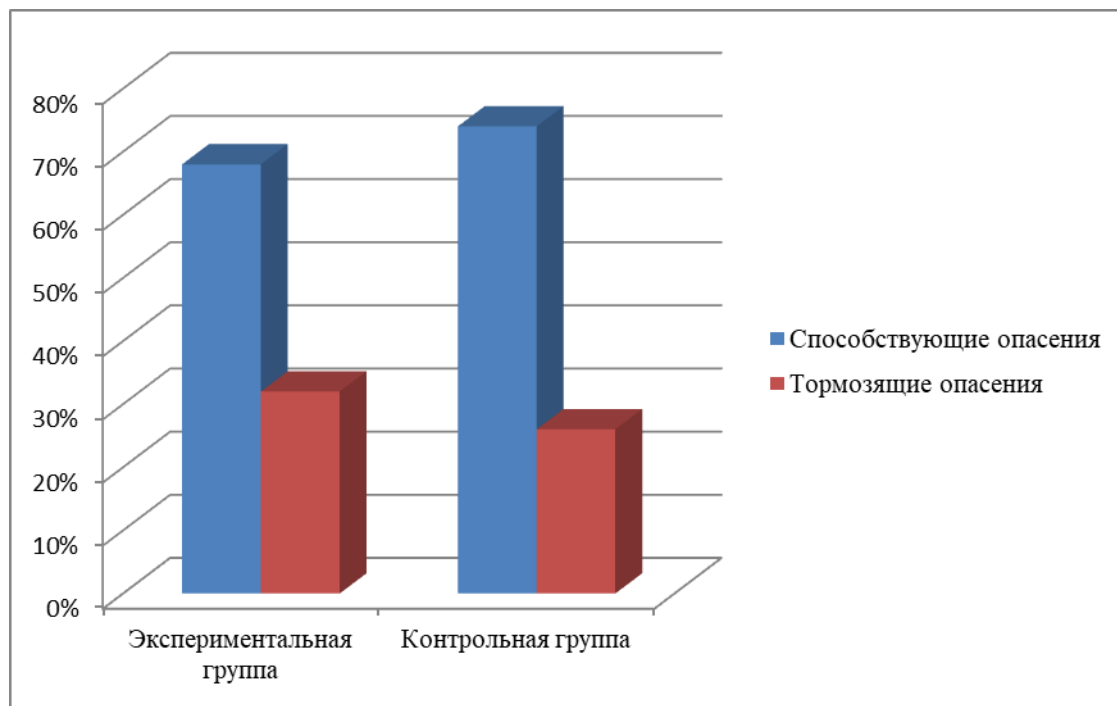


Рисунок 3. Шкалы тревожности в экспериментальной и контрольной группах.

Для обработки результатов диагностики используются критерий Манна-Уитни – для выявления различий в уровне исследуемых признаков и критерий Вилкоксона – для оценки сдвига значений исследуемого признака.

Для доказательства отсутствия различий между экспериментальной и контрольной группами был использован критерий U-Манна-Уитни. В результате статистического анализа полученных данных можно судить о тождественности обеих групп.

По методике «Шкала тревожности» по показателю уровня тревожности экспериментальной и контрольной групп являются тождественными ($U_{\text{Эмп}} = 197,5$).

Также выявлено отсутствие различий между результатами обеих групп по методике «Тест экзаменационной тревожности» по показателю всех шкал: шкале способствующих опасений ($U_{\text{Эмп}} = 208$), шкале тормозящих опасений ($U_{\text{Эмп}} = 187$).

На основании первичной диагностики мы можем сделать вывод о том,

что в обеих группах преобладает высокий уровень тревожности. Старшие подростки всё чаще задумываются о профессиональном самоопределении и о результатах экзаменов. Обучающиеся испытывают беспокойство, неопределённость и тревожность в преддверии экзаменационного периода.

После первичной диагностики была подобрана и апробирована программа нивелирования тревожности, которая была направлена на снижение уровня тревожности, развитие навыков самоконтроля, развитие уверенности в себе, повышение сопротивляемости стрессу.

Оба класса имеют схожие результаты по обеим методикам – преобладает высокий уровень тревожности и такой аспект, как способствующие опасения.

Экспериментальной группой был выбран 9 «А» класс, именно с этой группой будет проводиться программа по нивелированию тревожности в старшем подростковом возрасте, а контрольной группой был выбран 9 «Б» класс.

2.2. Программа по нивелированию тревожности старших подростков в период подготовки к ОГЭ

Программа "Психологическая подготовка к ОГЭ" разработана Михеевой М.В., Кусакиной С.Н., педагогами-психологами СОШ № 287

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ОГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ОГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

При разработке программы "Психологическая подготовка к ОГЭ" мы опирались на программу занятий по подготовке учащихся девятого класса к выпускным экзаменам Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программу "Путь к успеху" Стебеновой Н., Королевой Н. Необходимость создания нашей программы вызвана тем, что указанные выше программы не адаптированы для проведения в московских школах вообще и в "школах здоровья" в частности. Разработанная нами программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Цель: психологическая подготовка выпускников к основному государственному экзамену.

Методы и техники, используемые в занятиях:

- Ролевые игры;
- Мини-лекции;
- Дискуссии;
- Релаксационные методы;
- Метафорические притчи и истории;
- Психофизиологические методики;
- Телесно-ориентированные техники;
- Диагностические методики.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков поведения на экзамене.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Развитие коммуникативной компетентности.
5. Развитие навыков самоконтроля.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение приемам эффективного запоминания
8. Обучение методам работы с текстом.

Хронометраж занятий:

В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю. Так как наполняемость классов обычно достаточно велика, то рекомендуется проведение занятий с участием двух психологов.

Ожидаемые результаты:

- повысится сопротивляемость к стрессу;
- сформируется психологическая защищенность;
- сформируется уверенность в своих силах;
- формирование навыков поведения на экзамене;

- осознание собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок;
- развитие коммуникативных умений и навыков;
- успешная сдача основного государственного экзамена каждым выпускником;
- результаты основного государственного экзамена соответствуют потенциальным возможностям выпускников.

Таблица 1.

План мероприятий программы

Номер занятия	Упражнения	Время	Дополнительные материалы
1. Знакомство	1. Приветствие 2. «Комплимент» 3. Правила работы группы 4. Дискуссия «Возможности, которые предлагает нам жизнь» 5. «Молодец!» 6. Подведение итогов	45 мин.	Не требует дополнительных материалов
2. Как лучше подготовиться к экзаменам	1. Приветствие 2. «По радио сказали...» 3. Тест «Моральная устойчивость» 4. Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»	1 час	Не требует доп. материалов

	5.Кинезиологические упражнения 6.Обсуждение и подведение итогов		
3.Поведение на экзамене	1.Приветствие 2. «Считалка» 3. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов» 4.Дискуссия в малых группах 5. Релаксация «Храм тишины» 6. Подведение итогов	1 час	4 листа ватмана, фломастеры
4.Память и приемы запоминания (часть 1)	1. «Комплимент» 2. «На льдине» 3.Мини-лекция «Память и приемы запоминания» 4. Дискуссия по теме лекции 5. «Снежный ком» 6. Подведение итогов	1 час	Не требует доп. материала
5.Память и приёмы запоминания (часть 2)	1. Приветствие 2.«Живые скульптуры» 3.Мини-лекция «Методы активного запоминания»	1 час	Ватман, 4 фломастера

	4. Дискуссия по теме лекции 5.«Память и чувственный опыт» 6. «Я хвалю себя за то, что...» 7. «Покажи пальцем»		
6.Методы работы с текстами	1. Приветствие 2. «Паутинка» 3. Работа с текстом 4. «Пустой стул» 5. Подведение итогов	45 мин.	Ватман, фломастеры
7.Как бороться со стрессом? (часть 1)	1. «Комплимент» 2.«Откровенно говоря...» 3. Стресс-тест 4.Мини-лекция «Кратковременные способы борьбы со стрессом» 5. «Я устал» 6. Подведение итогов	1 час	Не требует доп. материалов
8.Как бороться со стрессом? (часть 2)	1. «Комплимент – пожелание» 2.«Слепые и поводыри» 3.«Умеете ли вы контролировать себя?»	1 час	4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.

	4. Мини-лекция «Как справиться со стрессом» 5. Дискуссия в малых группах 6. «Дождь в джунглях» 7. Подведение итогов занятия		
9. Обучение приёмам релаксации	1. «Приветственное письмо» 2. «Живая картина» 3. «Ресурсные образы» 4. Аутогенная релаксация 5. Подведение итогов	45 мин.	Не требует доп. материалов
10. Способы снятия нервно-психического напряжения	1. Приветствие 2. Разминка 3. Мини-лекция «Способы снятия напряжения» 4. «Мысленная картина» 5. Мышечная релаксация 6. Подведение итогов	45 мин.	Не требует доп. материалов
11. Как управлять негативными	1. Приветствие 2. «Следствие	45 мин.	Не требует доп. материалов

эмоциями?	вели...» 3. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями?» 4. «Страхни» 5. «Снежки» 6. Подведение итогов		
12. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания	1. «Великий мастер» 2.«Поменяйтесь местами те, кто...» 3. «Эксперимент» 4.Мини-лекция «Экспресс-приемы волевой мобилизации» 5.«Волевое дыхание» 6.«Приятно вспомнить» 7. Подведение итогов	1 час	Не требует доп. материалов
13. Эмоции и поведение (часть 1)	1. «Передай улыбку другу» 2.«Прощай, проблема!» 3. Тест эмоций 4. «Мои лица» 5.«Как разрядить негативные эмоции?» 6.Дискуссия в малых	1 час	Листы с изображением трёх лиц

	группах 7. Подведение итогов		
14. Эмоции и поведение (часть 2)	1. Приветствие 2.«Испорченный телефон» 3.«Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «чёрный день» 4. «Декларация моей самооценности» 5. «Ящик Пандоры» 6.«Чемодан в дорогу»	1 час	Бланки памятки
15.Что такое экзамен?	1. «Ассоциации» 2. «Суперученик» 3. «Обобщение»	45 мин.	Ватман, маркер (фломастер), скотч
16. Экзамен – это не страшно	1. Вступление 2.«Ответ на экзамене» 3. Памятка	45 мин.	Не требует доп. материала
17.Экзаменационные оценки	1.Вступление 2.«Угадай, какой ответ» 3. Памятка	45 мин.	Листочки для записи, жетоны двух цветов, плакат, начатый на прошлом занятии, маркер (фломастер), скотч.
18.Экзамен и здоровье	1. Вступление 2. «Первая помощь»	45 мин.	Бланки с контурными изображениями человека, цветные

	3. «Значок»		карандаши, плакат с контурным изображением человека, маркер (фломастер), скотч.
--	-------------	--	---

2.3. Анализ эффективности программы по нивелированию тревожности у старших подростков

Для установления эффективности коррекционной программы была проведена повторная диагностика с использованием того же психодиагностического инструментария, что и на этапе констатирующего эксперимента (Шкала тревожности Рогова Е.И., тест экзаменационной тревожности Элперта и Хейбера).

Рассмотрим результаты повторной диагностики 9 «Б» класса, который являлся контрольным.

По результатам исследования методом шкалы тревожности среди общего числа обучающихся 21% подростков испытывают несколько повышенную тревожность. 14% школьников испытывают высокую тревожность. У 65% школьников выявлена очень высокая тревожность.

Таблица 2.

Сравнительные результаты по методике Рогова Е.И. в 9 «Б» классе

Уровень тревожности	Первичная диагностика		Повторная диагностика	
	Количество детей	%	Количество детей	%
Повышенный	15	21%	11	21%
Высокий	7	14%	13	23%
Очень высокий	28	65%	26	56%

Необходимо отметить, что разница между результатами первичной и класса незначительна, так как у одного лишь ученика повысился уровень тревожности. Более подробно, разница между первичной и повторной диагностикой представлена на рис. 4.

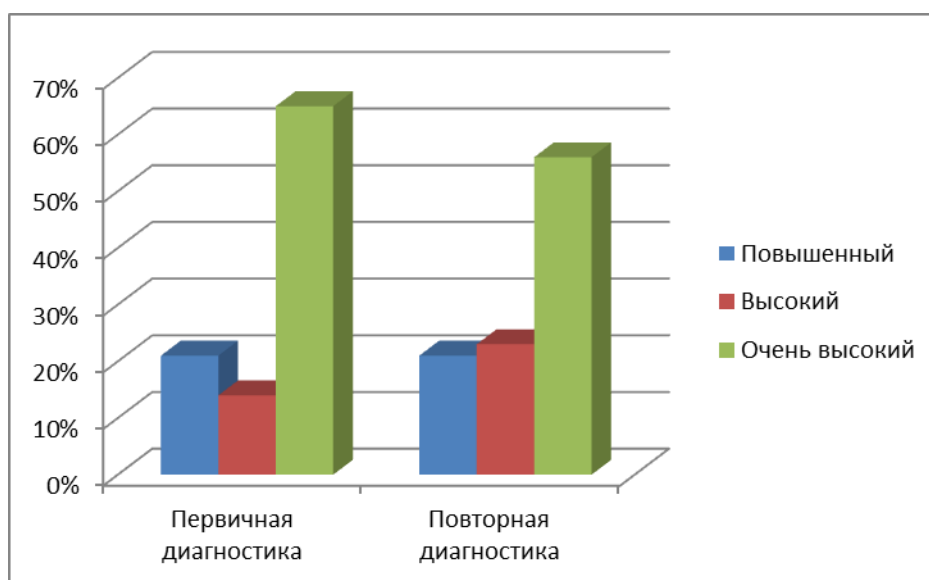


Рисунок 4. Разница между первичной и вторичной диагностикой по шкале Рогова Е.И.

Результаты данной методики по шкалам остались в таком же процентном соотношении.

Результаты повторной диагностики по тесту «Тест экзаменационной тревожности» Элперта и Хейбера в 9 «Б» классе остались прежними и имеют лишь незначительные различия в процентном соотношении некоторых шкал.

Таблица 3.

Сравнительный результат по тесту «Тест экзаменационной тревожности» Элперта и Хейбера в 9 «Б» классе

Название шкал	Первичная диагностика		Вторичная диагностика	
	Высокий показатель	Низкий показатель	Высокий показатель	Низкий показатель
Способствующие опасения	74%	26%	75%	25%
Тормозящие опасения	26%	74%	28%	72%

Более подробно, результаты повторной диагностики по методике Элперта и Хейбера по шкалам представлены на рис. 5.

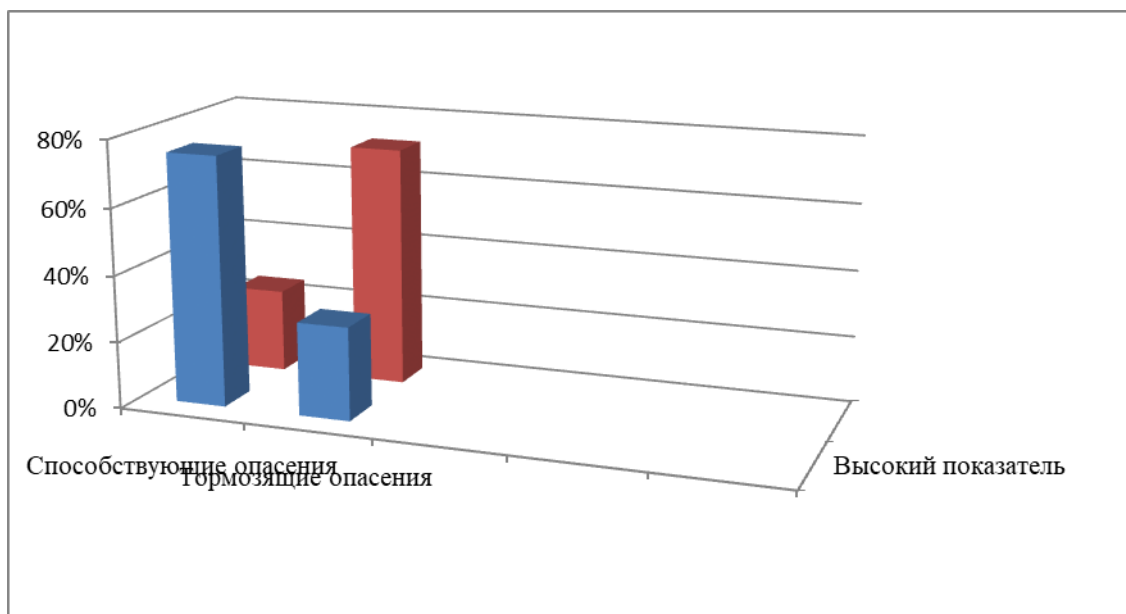


Рис. 7. Результаты повторной диагностики по методике Элперта и Хейбера

Таким образом, результаты первичной и повторной диагностики 9 «Б» класса, который является контрольным, остались прежними, есть только незначительные изменения в процентном соотношении.

Рассмотрим результаты повторной диагностики 9 «А» класса, который является экспериментальной группой.

После проведения программы по нивелированию тревожности у старших школьников результаты по «Шкале тревожности» выглядят следующим образом: количество школьников, которые имеют несколько повышенный уровень, увеличилось и теперь составляет 39%. Высокий уровень тревожности после проведения программы теперь имеют 42% детей экспериментальной группы, 19% имеют очень высокий уровень.

Таблица 4.

Сравнительный результат по «Шкале тревожности» Рогова Е.И. в 9 «А» классе

Уровень тревожности	Первичная диагностика		Повторная диагностика	
	Количество детей	%	Количество детей	%

Несколько повышенный уровень	13	21%	25	39%
Высокий уровень	8	14%	21	42%
Очень высокий	29	65%	4	19%

Более подробно, разница между первичной и повторной диагностикой представлена на рис. 6.

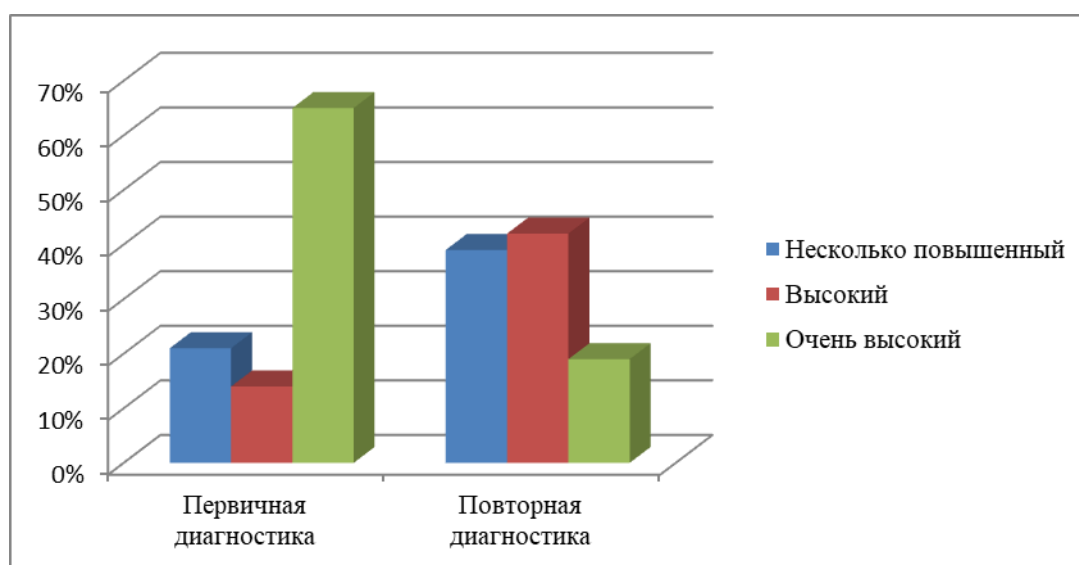


Рис. 6. Разница между первичной и вторичной диагностикой по шкале тревожности Рогова Е.И.

Результаты повторной диагностики по тесту «Тест экзаменационной тревожности» Элперта и Хайбера в 9 «А» классе имеют положительную динамику изменений.

Таблица 5.

Сравнительный результат по тесту «Тест экзаменационной тревожности» Элперта и Хайбера в 9 «А» классе

Название шкал	Первичная диагностика		Вторичная диагностика	
	Высокий показатель	Низкий показатель	Высокий показатель	Низкий показатель
Способствующее опасение	68%	32%	79%	21%

Тормозящее опасение	32%	68%	21%	79%
------------------------	-----	-----	-----	-----

Рассмотрим разницу между первичной и повторной диагностикой по каждой из шкал.

После повторной диагностики были выявлены изменения по шкале способствующего опасения. Высокие показатели данной шкалы при первичной диагностике были выявлены у 68% детей, а низкие у 32%. При повторной диагностике высокие показатели были выявлены у 79% детей, низкие – у 21%.

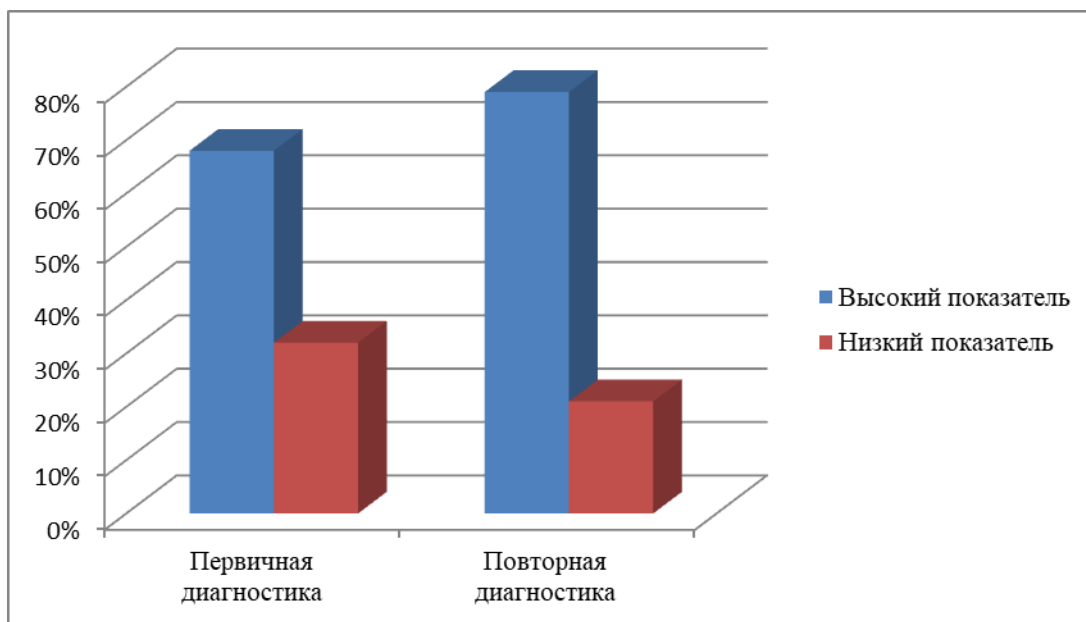


Рисунок 6. Разница между первичной и повторной диагностикой

Таким образом, результаты повторной диагностики 9 «А» класса, который является экспериментальным, имеют положительную динамику изменений.

Для выявления достоверности различий в уровнях тревожностей (по «Шкале тревожности») и шкалами (Опросник «Тест экзаменационной тревожности») между экспериментальной и контрольной группами был использован критерий U-Манна-Уитни. В результате статистического анализа полученных данных можно судить об отличиях между группами. Перед проведением программы по нивелированию тревожности у старших

подростков группы имели тождественные показатели по всем исследуемым показателям.

На контрольном этапе выявлены различия в показателях: уровне тревожности ($U_{\text{Эмп}} = 304,5$) старших школьников из контрольной группы выше, чем у детей из экспериментальной группы, а также различия между шкалами экспериментальной группы выше, чем у старших школьников из контрольной ($U_{\text{Эмп}} = 358,5$ $p \leq 0.01$). Следовательно, проведённая работа по нивелированию привела к значимым изменениям по всем переменным в положительную сторону.

Вычисление результатов с помощью Т-критерия Вилкоксона показало, что эмпирическое значение Т попадает в зону значимости на «оси значимости». В экспериментальной группе наблюдается положительная динамика относительно снижения уровня тревожности перед экзаменами ($T_{\text{Эмп.}} = 15$).

Анализируя результаты методики «Шкала тревожности» можно сделать вывод о том, что процент показателей по шкалам снизился. До проведения программы нивелирования очень высокий показатель уровня тревожности был выявлен у 65% детей из экспериментальной группы, после программы – 19%, разница составляет 46%. То есть количество обучающихся с очень высоким уровнем тревожности снизилось. Из результатов по методике «Тест экзаменационной тревожности» можно сделать вывод о том, до проведения программы шкала способствующих опасений составляла 68%, после проведения – 79%. Число подростков с данным видом опасений увеличился на 11%. Эти подростки с помощью своего уровня тревожности с критерием данного опасения будут мотивированы и работоспособны. Отсюда можно заявить о том, что гипотеза подтверждена, и нивелирование экзаменационной тревожности было успешным при условии составления программы на основе тренинговых занятий с учетом возрастных особенностей.

Выводы

1. Эмпирическое исследование показало, что старшие подростки имеют высокий уровень тревожности перед экзаменами. Это связано с опасениями отрицательных оценок, груза ответственности за своё будущее и желание быть социально – желаемым.
2. В ходе проведенного эмпирического исследования было выявлено, что программа «Нивелирование тревожности старших подростков» оказывает положительное влияние на снижение уровня тревожности и снятию напряжения.
3. В программу нивелирования тревожности у старших школьников входил разные методы и формы работы педагога-психолога с детьми: тренинги, игры, классные часы с элементами мозгового штурма, мини-лекции, дискуссии, в которых дети участвовали особенно охотно. Разнообразные формы и методы работы позволили заинтересовать старших школьников, они проявляли интерес к происходящему, благодаря чему достигли нужных результатов.
4. По результатам эмпирического исследования произошли качественные изменения в выраженности тревожности у старших школьников. Всего один человек имеет устойчивый паттерн тревожности, остальные подростки показали положительную динамику изменений.

Заключение

С помощью теоретического анализа нам удалось выяснить, что тревожность – психическое свойство, которое имеет эмоциональную окраску и свою специфику поведения. Мы определили формы тревожности – мобилизующая и дезорганизующая. Также нам удалось установить взаимосвязь этих форм и соотнести их с подростковым возрастом (ПрихожанА.М.).

Тревожность начинает свой сензитивный период в подростковом возрасте. В возрасте бурном и противоречивом. Подросток, входя во взрослую и осознанную жизнь всё больше начинает тревожиться из-за факторов, действующих на него. Это отношения с социумом, переоценка ценностей, поиск своего «Я», профессиональная профориентация и приближающиеся экзамены.

В настоящее время общественность выделяет данную проблему, как одну из острых проблем образования. Как нивелировать тревожность старшего подростка? Как помочь безболезненно пройти подготовку к экзаменам? Ответы на все эти вопросы ищут педагоги, родители, психологи. От внутреннего психологического состояния старшего подростка очень зависит положительный исход экзамена. В то же время как результат экзамена зависит от будущей жизни: поступление в колледж либо продолжение обучения в школе.

В ходе практического исследования нам не только удалось выявить уровень тревожности обучающихся, но и выделить виды опасений подростков.

В связи с этим была подобрана и апробирована программа по нивелированию тревожности у старших подростков в период подготовке к ОГЭ. Программа была очень насыщенной, наполненной разными методами взаимодействия. Многие задачи были поставлены в ходе реализации программы: нивелирование тревожности, снятие напряжения, адекватного восприятия себя, повышение сопротивляемости стрессу, развитие навыков

самоконтроля, овладение приемами работы с текстами и методами активного запоминания.

Результатами апробированной программы (Михеевой М.В., Кусакиной С.Н.), стало понижение уровня тревожности у старших подростков, и контрольные замеры это показали.

Поставленная цель исследования была достигнута. Все поставленные задачи по рассмотрению проблемы тревожности у старших подростков во время подготовки к экзаменам были выполнены. Была проведена диагностика и подобрана программа по нивелированию тревожности у старших подростков, которая дала положительную динамику изменений. Гипотеза, которая была выдвинута в начале нашего исследования, была подтверждена.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. - 8-е изд. - М.: Академич. проект, 2013, - 496 с.
2. Арон, И. С. Специфика межличностных отношений подростков со сверстниками и взрослыми в особой социальной ситуации развития / И. С. Арон // Конфликтология. — 2013. — № 2. — С. 168-175.
3. Артюхов А.В. Профориентация как процесс профессионального самоопределения школьников / А.В. Артюхов, А.Л. Колтунов // Успехи современной науки. – 2016. – Т. 9. – №11.
4. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды / И. А. Баева // Профессиональное образование. Столица. – 2016. – № 4.
5. Белова Л.В. Роль самооценки и самокомпенсации в саморазвитии личности старшеклассника//Наука 21 века : вопросы, гипотезы, ответы. – 2014. - № 6.
6. Бородовская, Н. В. Вызовы времени и новые модели развивающей образовательной среды / Н. В. Бородовская // Человек и образование. –2013. – № 2.
7. Васильева, Н. Н. Психологическая безопасность - основа эффективности образовательного процесса: мониторинг в школах / Н. Н. Васильева ; интервьюер О. Галузина // Нарконет. – 2015. – № 10.
8. Вахрушева, И. Стоя на одной ноге: как подростки решают проблемы / И. Вахрушева // Классное руководство и воспитание школьников - Первое сентября. — 2014. — № 10 (143). — С. 36-37.
9. Волков Б.С., Психология подростка: Учебное пособие. - М.: Академический Проект, Гаудеамус, 2013, - 208 с.
10. Волкова Е.М. Трудные дети или трудные родители? М.: Профиздат, 2014. 196 с.
11. Галеева, Н. Л. Анализ ресурсов школьной образовательной среды, обеспечивающих становление и развитие личностных образовательных

результатов / Н. Л. Галеева // Педагогическое образование и наука. –2013. –No 2.

12. Грейданус, Д.И. Здоровье и воспитание подростка: Полное практическое руководство для родителей / Д.И. Грейданус, Ф. Бэш; Пер. с англ. О.В. Полей [и др.]. - М.: Мартин, 2012. - 592 с.

13. Грешилова, И. А. Философская культура личности в контексте непрерывного образования / И. А. Грешилова // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2013. – №. 3

14. Демидова-Петрова Е.В. Понятие, сущность и содержание социализации личности несовершеннолетнего//Мониторинг правоприменения. – 2014. – №3.

15. Ермолаев, О. Ю. Математическая статистика для психологов [Текст] / О.Ю. Ермолаев. – 2-е изд., испр. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. – с.336. – (Библиотека психолога).

16. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.klex.ru/1qn>, 2015. – 145с.

17. Золотова Т.Н. Психология стресса. – М.: Книголюб, 2008. – 192 с. (ВУЗ: Учебно-методические материалы).

18. Иванова, И. В. Феноменология саморазвития личности / И. В. Иванова //Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2015. – № 4

19. Карандашев, В. Н. Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию/В.Н. Карандашев, М.С. Лебедева, Ч. Спилбергер. - М.: Речь, 2013. - 951 с.

20. Кондратьев М.Ю., Типологические особенности психосоциального развития подростков // Вопросы психологии. - 2014. - № 3.

21. Коновалова, Н. Л. Диагностика адаптивных возможностей личности школьника в процессе психологического консультирования / Н.Л. Коновалова. - Москва: ИЛ, 2015. - 64 с.

22. Куприянов, Б.В. и др. Организация и методика проведения игр с

подростками: Взрослые игры для детей; М.: Владос - Москва, 2015. - 216 с.

23. Личко, А. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков; М.: Апрель Пресс - Москва, 2013. - 416 с.

24. Мардахаев, Л. В. Семейное воспитание: проблемы и особенности / Л. В. Мардахаев // Вестник ЧелГУ. — 2014. — №13

25. Микляева А.М., Румянцева П.В. Школьная тревожность. Диагностика, коррекция, развитие. М., 2015. 259 с.

26. Молчанов, С. В. Психология подросткового и юношеского возраста. Учебник / С.В. Молчанов. - М.: Юрайт, 2016. - 352 с.

27. Орлова А.А. Элементы лонгитюдного исследования особенностей личности в период подросткового кризиса //Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2014. – №2

28. Поливанова К.Н., Психологическое содержание подросткового возраста // Вопросы психологии. - 2013. - № 1.

29. Потапов, С.; Вакса, О. Этикет для подростков, или искусство нравиться себе и другим; М.: АСТ-Пресс - Москва, 2013. - 368 с.

30. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. N 2. 1998. С. 11 - 17.

31. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://psychlib.ru/mgppu/periodica/PNIO021998/PPP-011.HTM>, 2015. – С.11 – 17.

32. Пряжников Н.С., Румянцева Л.С. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся. – М.: Издательский центр «Академия», 2013

33. Садкина, Т. М. Образованность как фундамент личности / Т. М. Садкина // Человек в мире культуры. – 2014. – № 1.

34. Семенова, Г. Ю. Инновационная технология позитивного социального становления учащихся / Г. Ю. Семенова // Воспитательная работа в школе. – 2013. – № 5.

35. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. - 2013. - №. 2.
36. Сидоров К.Р., Крохина И.Г. Исследование причин тревожности учащихся // Новое образование. - 2013. - № 1.
37. Соколова, Н. В. Психолого-педагогические аспекты профилактики тревожных состояний школьников / Н. В. Соколова // Новой школе – здоровые дети. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Воронеж, 2016.
38. Сорокина, Е. А. Реализация Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе воспитательной программы «Активизация социальной позиции подростка»/ Е. А. Сорокина // Управление качеством образования: теория и практика эффективного администрирования. –2013. –№ 3.
39. Спилбергер Ч. [Spielberger С.], Карандышев В.Н., Лебедева М.С. Изучение оценочной тревожности. М., 2004. 80 с.
40. Столяренко Л.Д. Самыгин С.И. Психология и педагогика в вопросах и ответах. Ростов - на - Дону: Феникс, 1999. - 576 с. .
41. Толстых, Н. Н. Психология подросткового возраста. Учебник / Н.Н. Толстых, А.М. Прихожан. - М.: Юрайт, 2016. - 408 с.
42. Фаденева В.М. Психологические аспекты профессиональной ориентации // Научный альманах. – 2016. – №11–3
43. Федина, Л. В. Профиль обучения как фактор дисгармонии межличностных отношений старшеклассников / Л. В. Федина // Научно-педагогическое обозрение. — 2017. — № 2 (16)
44. Фрейд З. [Freud] Истерия и страх. М., 1980. 320 с.
45. Хеллэм, Ричард Консультирование по проблемам тревожности / Ричард Хеллэм. - М.: ПЕР СЭ, Институт консультирования и системных решений, 2013. - 191 с.
46. Хухлаева О. В. Психология развития и возрастная психология: учебник для бакалавров, студентов вузов по спец. 031000 «Педагогика и

психология»/ О. В. Хухлаева, Е.В. Зыков, Г.В. Бубнова; Моск. гор. психолого-пед. ун-т. – М.: Юрайт, 2013. – 367 с.

47. Хухлаева, О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учебник для вузов / О.В. Хухлаева; - М.: Логос, 2013.

48. Чекменева О.Ю. Профориентация школьников, как важный элемент самоопределения личности в выборе профессии // Современные проблемы развития образования и воспитания молодежи: Сборник материалов XI Международной научно-практической конференции. – 2016

49. Чучина Н.Н. Социализация подростков // Интеграционные процессы в науке в современных условиях: Сборник статей международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 205–210.

50. Эйestad Гюру Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей; Альпина Паблишер - Москва, 2014. - 294 с.

Приложения

Приложение 1

Личностная шкала проявления тревоги (Е.И.Рогов)

Опросник предназначен для измерения уровня тревожности. Опросник состоит из 50 утверждений. Для удобства пользования каждое утверждение предлагается обследуемому на отдельной карточке. Согласно инструкции, обследуемый откладывает вправо и влево карточки, в зависимости от того, согласен он или не согласен с содержащимися в них утверждениями. Тестирование продолжается 15—30 мин.

Тестовый материал:

1. Обычно я спокоен, и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически, я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более, чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.

18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно

заснуть.

42. Я — человек легко возбудимый.

43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.

44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны и я вот-вот выйду из себя.

45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.

46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.

47. Я почти все время испытываю чувство голода.

49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.

50. Ожидание всегда нервирует меня.

Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности.

Каждый ответ «да» на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 и ответ «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл. Суммарная оценка: 40—50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги; 25—40 баллов свидетельствует о высоком уровне тревоги; 15—25 баллов — о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5—15 баллов — о среднем (с тенденцией к низкому) уровне и 0—5 баллов — о низком уровне тревоги

«Тест экзаменационной тревожности» Элперт и Хейбер (Alpert, Haber, 1960) разработали тест достиженческой тревожности (Achievement Anxiety Test; ААТ), измерявший две различные тенденции, относящиеся к экзаменационной тревожности (по 10 пунктов на каждую): мешающую достижениям (ААТ-) и способствующую им (ААТ+).

Инструкция для участников:

Выразите согласие или несогласие с каждым утверждением значками «+» или «-».

1. Беспокойство на экзамене или при тестировании мешает мне хорошо работать.
2. Плодотворнее всего я работаю тогда, когда решаемая задача имеет большое для меня значение.
3. Если я не очень готов к лекции или семинару, боязнь моего неудачного выступления парализует все мои мыслительные возможности.
4. Мое внутреннее напряжение все возрастает по мере того, как подходит время экзаменов.
5. Если я плохо подготовился к экзамену или тесту, я теряю уверенность и делаю задания хуже, чем позволяют мои знания.
6. Чем важнее экзамен, тем менее успешно, как мне кажется, я выполняю задания.
7. Если я уверен, что хорошо подготовился к экзамену, меня не мучает страх.
8. В условиях особой важности я скорее понимаю, что к чему.
9. Даже если исход экзамена меня беспокоит, когда он начинается, я сохраняю спокойствие.
10. На экзамене или тестировании я теряюсь при ответе на вопросы, на которые в спокойной обстановке я легко нахожу ответ.
11. Напряженная обстановка на экзамене помогает мне лучше работать.
12. Если я приступил к ответу на вопросы теста, меня ничего не отвлекает от этой работы.

13. Во время экзамена или тестирования я обычно сильно потею.
14. Если я знаю, что оценка на уроке или экзамене решающим образом повлияет на четверную оценку, я работаю значительно лучше, чем другие.
15. К началу экзамена я чувствую, что моя голова совершенно пуста, и мне нужно несколько минут, чтобы включиться в работу.
16. В ситуации экзамена я сохраняю уверенность в себя.
17. Заботы при подготовке к экзамену меня так нагружают, что мне становится все равно, каким будет его исход.
18. Ограничение во времени на экзамене меня сбивает больше, чем других.
19. Я в состоянии успешно готовиться к экзаменам в непосредственной близости ко дню его сдачи.
20. Если на экзамене попадает неожиданный вопрос, меня само по себе это обескураживает, и я показываю результат хуже, чем мог бы.
21. Трудный экзамен доставляет мне больше удовлетворения, чем легкий.
22. В устном экзамене, мне кажется, у меня лучше результаты, чем в письменном.
23. Часто на экзамене я читаю вопрос и не могу понять его формулировку, так что приходится его читать снова.
24. Чем важнее экзамен или тест, тем лучше, как мне кажется, я над ним работаю.
25. Во время экзамена или теста я все время ощущаю, как сильно колотится мое сердце.
26. Если в начале экзамена я не справляюсь с трудными вопросами, то затем и на легкие вопросы, я даю неправильные ответы.
27. Спустя некоторое время после экзамена я с сожалением вспоминаю, что упустил на нем.

Шкалы:

1. Способствующие опасения: 2, 9, 11, 12, 14, 16, 19, 21, 24.
2. Тормозящие опасения: 1, 3, 5, 6, 10, 15, 17, 18, 23, 26.

Сырые баллы по методике «Шкала тревожности» Е.И.Рогова

№ п/п	Баллы
1	41
2	45
3	42
4	40
5	47
6	50
7	49
8	43
9	46
10	49
11	50
12	47
13	43
14	42
15	49
16	40
17	46
18	50
19	45
20	44
21	48
22	43
23	49
24	50
25	41
26	44

27	46
28	48
29	49
30	50
31	48
32	47
33	45
34	27
35	25
36	32
37	40
38	28
39	39
40	29
41	17
42	24
43	16
44	19
45	24
46	21
47	17
48	18
49	24
50	23

Сырые баллы по методике «Тест экзаменационной тревожности»

№ п/п	Баллы
1	17
2	15

3	12
4	10
5	8
6	18
7	13
8	15
9	13
10	14
11	18
12	12
13	10
14	11
15	17
16	16
17	18
18	19
19	16
20	13
21	14
22	18
23	16
24	15
25	19
26	14
27	13
28	12
29	15
30	16
31	19

32	18
33	11
34	1
35	6
36	9
37	10
38	5
39	19
40	15
41	12
42	17
43	9
44	10
45	17
46	19
47	12
48	13
49	17
50	12

Программа "Психологическая подготовка к ОГЭ" разработана Михеевой М.В., Кусакиной С.Н., педагогами-психологами СОШ № 287

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ОГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ОГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Авторы говорят о том, что при разработке программы "Психологическая подготовка к ОГЭ" опирались на программу занятий по подготовке учащихся девятого класса к выпускным экзаменам Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программу "Путь к успеху" Стебенева Н., Королевой Н. Необходимость создания программы вызвана тем, что указанные выше программы не адаптированы для проведения в московских школах вообще и в "школах здоровья" в частности. Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Цель: психологическая подготовка выпускников к основному государственному экзамену.

Методы и техники, используемые в занятиях:

Рольевые игры.

Мини-лекции.

Дискуссии.

Релаксационные методы.

Метафорические притчи и истории.

Психофизиологические методики.

Телесно-ориентированные техники.

Диагностические методики

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков поведения на экзамене.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Развитие коммуникативной компетентности.
5. Развитие навыков самоконтроля.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение приемам эффективного запоминания
8. Обучение методам работы с текстом.

Хронометраж занятий.

В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю. Т.к. наполняемость классов обычно достаточно велика, то рекомендуется проведение занятий с участием двух психологов.

Ожидаемые результаты:

- повысится сопротивляемость к стрессу;
- сформируется психологическая защищенность;
- сформируется уверенность в своих силах;
- формирование навыков поведения на экзамене;
- осознание собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок;

- развитие коммуникативных умений и навыков;
- успешная сдача основного государственного экзамена каждым выпускником;
- результаты основного государственного экзамена соответствуют потенциальным возможностям выпускников.

Занятие №1.

Знакомство

Задачи:

1. Создание групповой сплоченности.
2. Принятие правил работы группы
3. Формирование положительного настроения на работу.
4. Формирование единого рабочего пространства.

1. Приветствие.

Психолог представляется и рассказывает о тренинге, его целях и задачах.

2. Упражнение "Комплимент"

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное.

Обязательные условия: 1) обращение к партнеру по имени и 2) сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему

3. Правила работы группы

Групповые правила:

Постоянство.

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

Конфиденциальность.

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

Активность.

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

Искренность в общении и право сказать "нет".

Каждый член группы постарается быть искренним, но имеет право сказать "нет". Участники по возможности открыто выражают свои мысли и чувства. Если сообщаются сведения, то достоверные. При этом каждый имеет право сам решить, как поступить в той или иной ситуации, и если он не готов говорить или действовать, то имеет право сказать "нет", но это должно быть сказано открыто.

Обращение по имени.

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

Персонификация высказываний.

Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Больше говорить от себя лично: "Я считаю, что..." вместо "Некоторые думают..."

Недопустимость непосредственных оценок человека.

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

4. Дискуссия на тему "Возможности, которые предлагает нам жизнь"

Участникам предлагается прослушать притчу и обсудить ее.

Открытые возможности

Как-то ночью одного человека посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у него будут возможности добыть огромные богатства, заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной женщине.

Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не произошло, и в конце концов он умер в одиночестве и нищете. Когда он дошел до врат рая, то увидел ангела, который посетил его много лет назад, и заявил ему: Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в

обществе и пре-красную жену. Все свою жизнь ждал... но ничего не произошло.

"Я не это тебе обещал, — ответил ангел. — Я обещал тебе возможности богатства, высокого положения в обществе и встречи с прекрасной женщиной, которая может стать твоей женой, а ты их пропустил.

Человек был озадачен.

"Я не представляю, о чем ты говоришь", — сказал он.

"Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого предприятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать?" — спросил ангел.

Человек кивнул.

"Из-за того, что ты отказался осуществлять ее, идея была через несколько лет дана другому человеку, который не позволил страхам остановить его, и, если ты помнишь, он стал одним из самых богатых людей в царстве".

"И еще, помнишь, — сказал ангел, — был случай, когда большое землетрясение сотрясло город, разрушив много домов, и тысячи людей не могли выбраться из-под обломков. У тебя была возможность помочь найти и спасти выживших людей, но ты боялся, что в твое отсутствие мародеры вломятся в твой дом и украдут все твое имущество, так что ты не обращал внимание на призывы помощи, и остался дома".

Человек кивнул, вспомнив о своем постыдном поступке.

"Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, так что тебя бы уважали все оставшиеся в живых в городе", — сказал ангел.

"Ты помнишь женщину, прекрасную рыжеволосую женщину, которая тебе очень нравилась. Она не была похожа ни на одну другую из тех, кого ты видел до этого и после этого, но ты думал, что оно никогда не согласится выйти замуж за такого, как ты, и, боясь быть отвергнутым, ты прошел мимо нее?"

Человек опять кивнул, но теперь в его глазах стояли слезы.

"Да, мой друг, — сказал ангел, — оно стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей, и с ней ты был бы по-настоящему счастлив всю жизнь".

Всех нас каждый день окружают различные возможности, но часто, подобно человеку из этой истории, мы позволяем страху и опасениям помешать нам использовать их.

5. Упражнение "Молодец!"

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

6. Подведение итогов.

Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

Занятие №2

Как лучше подготовиться к занятиям?

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

"По радио сказали".

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

3. Тест "Моральная устойчивость"

Участникам необходимо прослушать утверждения и определить свое согласие или несогласие с каждым из них.

1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.
2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.
3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.
4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.
5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.
6. Я очень люблю животных.
7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.
8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.
9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.
10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.

Определение результата и его интерпретация

За каждый ответ "да" поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.

1–3 балла. У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто еще не задумывались над этим или берете пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться.

4–6 баллов. Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью.

7–10 баллов. Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

4. Мини-лекция "Как готовиться к экзаменам"

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

Время: 15 минут.

Как подготовиться психологически

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

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

— Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения:

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

— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

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

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

Режим дня

Раздели день на три части:

— готовься к экзаменам 8 часов в день;

— занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов;

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

Питание

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

Место для занятий

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

Условия поддержки работоспособности

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

5. Кинезиологические упражнения

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Инструкция: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к

периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

6. Обсуждение материала лекции.

7. Подведение итогов занятия.

Занятие № 3

Поведение на экзамене

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

2. Разминка "Считалка"

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

3. Мини-лекция "Как вести себя во время экзаменов"

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

Рекомендации по поведению до и в момент экзамена

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. "Перед смертью не надышишься". Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: "Я спокоен! Я совершенно спокоен". Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих

одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах "Я спокоен, я совершенно спокоен". Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.

7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

— сядь удобно,

— глубокий вдох через нос (4–6 секунд),

— задержка дыхания (2–3 секунды).

8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

Поведение во время ответа

Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом. Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

4. Дискуссия в малых группах

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

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

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

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

Функции таймера: следить за временем, отведенным на дискуссию.

Ведущий объясняет группе значение понятия "мозговой штурм" и его принципы:

— Выработайте как можно больше идей.

— Все идеи записываются.

— Ни одна идея не отрицается.

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

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

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

Предлагаю вам задания для обсуждения.

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

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

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

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

Задания для обсуждения

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

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

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

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

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и

правила группы.

На обсуждение дается 2 минуты.

Затем спикеров просят доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

5. Медитативно-релаксационное упражнение – "Храм тишины"

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны... или радостны... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?... Вокруг очень много спешащих куда-то

прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?.. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: "Храм тишины"... Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной... Побудьте в этом храме...в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно...

Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к "Храму тишины". Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

5. Подведение итогов занятия.

Занятие № 4

Память и приемы запоминания (часть 1)

Задачи:

1. Знакомство с характеристиками памяти человека.
2. Обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.

1. Приветствие.

Упражнение "Комплимент"

Каждый участник должен сказать своему соседу комплимент. При этом комплимент должен быть высказан в форме "Я-высказывания", т.е., обращаясь к соседу, каждый должен говорить о чувствах и своем отношении к нему, но в то же время высказывание должно быть приятно слушающему.

2. Разминка

УПРАЖНЕНИЕ: "НА ЛЬДИНЕ"

Участники встают на рисунок льдины, состоящий из нескольких частей. Им говорится: "Ваша задача разместиться всей группой на наименьшем количестве частей льдины (естественно стоя). При этом нельзя сходить на пол. После того как участники начинают "накапливаться" в центре льдины, ведущий убирает освободившиеся куски.

На последней стадии процедуры ведущий может "стимулировать"- процесс, убирая кусок из-под ноги того или иного участника, если он второй ногой уже стоит на общих кусках.

По окончании упражнения – обсуждение "Кто что чувствовал?"

3. Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала

Память - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти "опознавательными знаками", или "адресами", намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки.

Наше сегодняшнее занятие – это иллюстрация того, что я Вам только что сообщила.

Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом, такие как:

Группировка — разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).

Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).

План — совокупность опорных пунктов.

Классификация - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

Серийная организация материала — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.

Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Психологи раскрыли секрет магической "семерки" (семь бед – один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т. д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

Ведь для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключается смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти. Вот что писал по этому поводу американский психолог Миллер, который открыл это явление: "Это похоже на то, как если бы вам пришлось носить все ваши деньги в кошельке, который может вместить только семь монет. Кошелек совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами".

Ведущий раздает памятки к лекции каждой группе учащихся.

Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

4. Дискуссия по теме лекции.

5. Упражнение "Снежный ком"

Упражнение выполняется в круге. Первый участник произносит любое слово. Следующий по кругу участник произносит предыдущее, а затем любое другое. Следующий произносит предыдущие два и добавляет одно свое и т.д.

6. Подведение итогов занятия

Занятие №5

Память и приемы запоминания (часть 2)

Задачи:

1. Знакомство с характеристиками памяти человека.
2. Обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.

1. Приветствие.

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

2. Разминка

"Живые скульптуры"

Вся группа делится на две подгруппы. Первая – выходит за дверь. В это время вторая участники второй подгруппы делают какую-нибудь "живую скульптуру". Затем первая подгруппа входит и смотрит. После этого еще раз выходит за дверь и, когда возвращается, должна воспроизвести групповую фигуру, показанную первой группой. Затем группы меняются местами.

3. МИНИ-ЛЕКЦИЯ: МЕТОДЫ АКТИВНОГО ЗАПОМИНАНИЯ

Учащимся раздаются памятки о каждом методе с инструкцией попробовать их применить самостоятельно в домашних условиях при подготовке к текущим урокам.

Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя такую интеллектуальную работу с текстом. Разберем некоторые из них сейчас. Вы получите памятки для организации своей работы, которые сможете использовать дома при подготовке к занятиям в школе и к экзаменам.

Метод ключевых слов.

Что такое ключевое слово? Это своеобразный "узел", связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить: - как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из них выделяется минимальное количество ключевых слов, которые необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый костяк текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Метод повторения И. А. Корсакова (основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты и т. п.), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й день — 2 повторения;

2-й день — 1 повторение;

3-й день — без повторений;

4-й день — 1 повторение;

5-й день — без повторений;

6-й день — без повторений;

7-й день — 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.

Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз, через 24 часа.

Комплексный учебный метод

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи

между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т. д.

"ЗУБРЕЖКА"

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно "не идет". В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять, в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

Какова процедура "зазубривания"?

повтори про себя или вслух то, что нужно запомнить;

повтори через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды;

повтори, выждав 10 минут (для запечатления);

для перевода материала в долговременную память повтори его через 2-3 часа;

повтори через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

Как запомнить большое количество материала

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

4. Дискуссия по теме лекции.

5. Упражнение. "Память и чувственный опыт" (20 мин.)

Введение: Эмоции и чувства – лучшие союзники памяти. Чем больше чувств участвует в записи следов памяти, тем проще извлечение информации. Даниель Лапп сравнивает воспоминание с рыбалкой. Чем больше крючков мы забрасываем, тем больше рыбы можем поймать. Так и с памятью, чем больше чувств вовлечено, тем легче вспомнить информацию. Дайте простор для проявления своих особенностей к восприятию: смотрите, слушайте, трогайте, пробуйте на вкус, принимайте, двигайтесь.

Мы запоминаем лучше:

- 1) ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;
- 2) то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться);
- 3) то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);
- 4) прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

При запоминании Вы можете воспользоваться приемами зрительной памяти:

а) мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. "Раскрасим" его необычным цветом или представим его огромного размера, "повернем" этот предмет и посмотрим его с разных сторон. Трудно забыть этот предмет после таких действий с образом, не правда ли?

б) визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое Вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

Некоторым из нас при запоминании числовой информации помогают опоры или коды. К ним можно отнести:

Вербальный код

Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т. п. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа:

ноль — моль; один — блондин; два — дрова; три — осетрина; четыре — черт в тире; пять — пятка; шесть — шерсть; семь — семья; восемь — осень; девять — дева; десять — деспот.

Визуальный (зрительный) код может быть таким: ноль — круг или овал; один — столб (свеча, кол); два — близнецы (пара ботинок); три — треугольник (трехколесный велосипед); четыре — квадрат (4 лапы животного); пять — пальцы руки; шесть — шестигранная игральная кость; семь — подсвечник на семь свечей; восемь — песочные часы; девять — улитка (ушная раковина); десять — пальцы обеих рук; одиннадцать — футбольная команда; двенадцать — часовая стрелка в полдень.

Кодирование информации по зрительному сходству

В этой системе цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с нею.

0=О; 1= Т или Г (главный элемент вертикальная палочка); 2 = П (буква на двух ножках); 3=З; 4=Ч; 5= Б; 6=С; 7=У; 8= В; 9=Р.

Чтобы запомнить число нужно превратить его цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых составим легко запоминающую фразу. (Привести примеры).

6. Упражнение "Я хвалю себя за то, что..."

Участникам сообщается следующее: "Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу "Я хвалю себя за то, что..."

После этого каждый отвечает на вопросы:

Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытали при этом?

7. Подведение итогов занятия

Упражнение "Покажи пальцем"

Все участники сидят в круге. Для начала их просят поднять вверх руку с вытянутым указательным пальцем. Затем ведущий называет какое-то свойство и предлагает участникам опустить руку, показав пальцем на того, кто, с точки зрения каждого из них, обладает сегодня данным свойством.

Например:

Покажите самого активного сегодня

Самого сонного

Покажите того, кто сегодня особенно веселил группу

Того, кто сегодня помог вам

Покажите того, с кем бы вы хотели познакомиться поближе

Покажите того, кто внес большой вклад в решение поставленных задач

Занятие №6

Методы работы с текстами

Задачи:

- Обучение эффективным методам работы с текстами.
- Помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам.

1. Приветствие

Каждый участник приветствует других любыми словами или жестами. Остальные – повторяют эти слова приветствия или копируют жест, возвращая тем самым приветствие его владельцу.

2. Разминка

"Паутинка"

В группе передается клубок ниток. Тот, кому клубок достался первым, оставляет кончик нитки у себя, передавая клубок любому участнику группы. Передавая клубок, участник говорит, что он чувствует сейчас, чего он хочет

для себя, чего он желает другим. Таким образом, к концу упражнения, получается паутинка.

3. Упражнение. Работа с текстом

Ведущему необходимо подготовить несколько небольших текстов (1-2 стр.): небольшие рассказы, биографии, научные статьи об открытиях или природных явлениях (можно взять из школьных учебников, детской энциклопедии). Учащимся могут потребоваться большие листы бумаги, фломастеры, например, для изображения схем.

Каждой группе предлагается текст, который необходимо организовать таким образом, чтобы его можно было запомнить с помощью определенного приема (группировка, выделение опорных пунктов, план, классификация, структурирование, схематизация, ассоциации). Когда задание будет выполнено, результат нужно продемонстрировать всей группе.

На выполнение задания дается 20 минут.

Обсуждение:

Что вызывало трудности и как их можно преодолеть.

Какой прием оказался наиболее оптимальным и почему.

Какие приемы, на ваш взгляд, больше подходят для работы с текстами: по математике, литературе, русскому языку, биологии, географии и т.п.

4. Упражнение. "Пустой стул"

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

5. Подведение итогов занятия.

Занятие №7

Как бороться со стрессом (часть 1)

Задачи:

- Укрепление группового доверия к окружающим.
- Снятие эмоционального напряжения.

1. Приветствие.

Упражнение "Комплимент"

Каждый участник должен сделать комплимент соседу без слов, жестами. После того, как комплимент сделан, "получателю" задается вопрос: "Как ты думаешь, что тебе хотели сказать?"

2. Разминка

Упражнение "Откровенно говоря"

Участникам говорят: "Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними". Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

Содержание карточек:

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

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

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

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...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

При обсуждении участникам задаются следующие вопросы:

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

3. "Стресс-тест"

Вам необходимо прослушать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

— почти никогда (1 балл);

— редко (2 балла);

— часто (3 балла);

— почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.

17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31–45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените, образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

4. Мини-лекция "Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом"

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

5. Примеры формул достижения цели самопрограммирования:

Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен – лишь только часть моей жизни.

Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.

Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.

Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

5. Упражнение " Я устал"

Каждый участник по очереди должен произнести фразу " Ох, как я устал" с разной интонацией.

6. Подведение итогов занятия

Занятие №8

Как бороться со стрессом (часть 2)

Задачи:

1.Обучение навыкам внимательного отношения друг к другу.

2. Формирование знаний о способах нейтрализации стресса.
3. Снятие мышечных зажимов.

1. Приветствие

Упражнение "Комплимент- пожелание"

Участники здороваются друг с другом по кругу и сопровождают приветствие каким-нибудь приятным пожеланием соседу справа. Пожелания не должны быть формальными, а должны основываться на хорошем знании жизни товарища.

2. Разминка

Упражнение "Слепые и поводыри"

Все участники делятся на пары. В паре один человек – "слепой" (ему завязываются глаза), а второй – "поводырь". Задача поводыря – провести своего "слепого" по комнате. Затем участники меняются ролями.

По окончании занятия – обсуждение.

3. Тест "Умеее ли вы контролировать себя?"

Участникам сообщается: "Прослушайте высказывания и ответьте "да" или "нет".

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.

10. Я всегда такой, каким кажусь.

Начислите себе по одному баллу за ответ "нет" на вопросы 1, 5, 7 и за ответ "да" на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0–3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас "неудобным" в общении по причине вашей прямолинейности.

4–6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

7–10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

4. Мини-лекция "Как справиться со стрессом"

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: "Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием "скука".

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли,

сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

5. Дискуссия в малых группах

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.

Участникам сообщается: "Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом. Каждая "нашедшаяся" группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

А теперь образуйте 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: закончите предложение: "Стресс — это..."

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

После этого спикеры докладывают о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

6. Упражнение "Дождь в джунглях"

Участникам сообщается: "Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру".

После окончания упражнения обсуждение:

Как вы себя чувствуете после такого массажа?

Приятно ли было выполнять те или иные действия?

7. Подведение итогов занятия

Занятие №9

Обучение приемам релаксации

Задачи:

1. Формирование представления о релаксационных техниках
2. Обучение приемам релаксации.

1. Приветствие.

Упражнение "Приветственное письмо"

Участникам сообщается: "Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в ларец. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

По завершении упражнения - обсуждение:

Трудно ли было написать приветствие?

Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?

Готовы ли вы продолжать наше занятие?

2. Разминка

Упражнение " Живая картина"

Группа делится на 2 команды. Каждая команда придумывает сюжет известной пословицы или поговорки, а затем показывает его в виде пантомимы. Вторая команда должна ее отгадать.

Затем обсуждение: "Кто был более понятен и почему"

3. Обучение приемам релаксации через использование воображаемых образов

Упражнение "Ресурсные образы"

Участникам сообщается следующее: "Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях".

После этого – обсуждение эффективности и чувств участников.

4. Упражнение "Аутогенная релаксация"

Участникам предлагается выполнить следующие указания:

1. Удобно расположитесь в кресле или на стуле. Прижмите голову к груди и отпустите ее, расслабьте шею. Глаза прикройте. Руки опущены или на подлокотниках. Успокойте дыхание: сделайте глубокий вдох на счет 1, 2, 3, 4, медленно выдохните, на выдохе задержите дыхание на счет 1, 2, 3, 4. Повторите про себя 3 раза: "Мне спокойно, совершенно спокойно, тело расслаблено".
2. Представьте, что у Вас в руках по ведру с водой. Как только представите, ведра медленно поставьте на пол. Подумайте: "Как приятно гудят мышцы рук!" Повторите про себя 3 раза: "Руки приятно отяжелели".
3. Представьте, что Вы придерживаете ногами качели в виде доски на бревнышке. На другом конце доски – мешок с песком. Как только почувствуете напряжение в ногах, качели отпустите и подумайте: "Как приятно гудят мышцы ног!" Повторите про себя 3 раза: "Ноги приятно отяжелели".
4. Представьте, что Ваша левая рука опущена в тазик с горячей водой. Тепло разливается вверх по руке, до лопатки, по левой стороне груди. Повторите 3 раза: "Сердце бьется спокойно, ровно, мощно".

Выход из состояния релаксации

1. Сделайте три дыхательных цикла с приоткрытым ртом. Почувствуйте охлаждение нёба и языка. Прохлада распространяется на глазницы. Повторите 3 раза: "Мой лоб прохладный, мысли чёткие. Я буду держать себя в руках. Мне легко дается напряжение в работе. Я умею настоять на своём".
2. Медленно поднимите руки. Сожмите их в кулаки. Как только руки окажутся над головой, посмотрите на кулаки и, потягиваясь, подумайте: "Всё тело освежилось, отдохнуло, наполнилось энергией".

После выполнения комплекса упражнений – обсуждение.

5. Подведение итогов занятия

Занятие №10

Способы снятия нервно-психического напряжения

Задачи:

- Обучение методам нервно-мышечной релаксации
- Формирование у учащихся управлять своим психофизическим состоянием.

1.Приветствие.

Участники садятся в круг и по очереди рассказывают, что с ними произошло хорошего с момента последней встречи. Какое у них сейчас настроение и самочувствие?

2. Разминка

Ведущий бросает мяч, называя имя того, кому бросает, и любую тему. Тот, кто поймал мяч, называет 5 слов на заданную тему и бросает мяч другому, называя свою тему.

3. Мини-лекция "Способы снятия нервно-психического напряжения"

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Я перечислю Вам некоторые способы, а Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам. Вот эти способы:

Спортивные занятия.

Контрастный душ.

Стирка белья.

Мытье посуды.

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

Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.

Погулять в тихом месте на природе.

Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.

Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы.

Потом поговорить о них.

Газету порвать на мелкие кусочки, "еще мельче". Затем выбросить на помойку.

Слепить из газеты свое настроение.

Закрасить газетный разворот.

Покричать то громко, то тихо.

Смотреть на горящую свечу.

Вдохнуть глубоко до 10 раз.

Погулять в лесу, покричать.

Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Далее идет обсуждение: Какими еще способами можно воспользоваться?

4. Упражнение "Мысленная картина"

Учащимся сообщается следующая инструкция:

1. Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.
2. Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через рот, пока легкие не наполнятся.
3. Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.
4. Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зрительно представляйте в уме волны, их плеск, вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

После завершения упражнения – обсуждение.

5. Упражнение "Мышечная релаксация"

Учащимся предлагается следующая инструкция:

Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 сек., затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.

Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 сек., а затем на 10 сек. расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.

Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц - мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 сек., а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

6. Подведение итогов занятия

Занятие №11

Как управлять негативными эмоциями?

Задачи:

1. Обучение способам избавления от негативных эмоций.
2. Снятие эмоционального напряжения

1. Приветствие

Каждый участник приветствует других любыми словами или жестами. Остальные – повторяют эти слова приветствия или копируют жест, возвращая тем самым приветствие его владельцу.

2. Разминка

Упражнение "Следствия вели..."

Участвуют все присутствующие. Ведущий называет исходную ситуацию и спрашивает первого участника, почему это хорошо. Первый участник отвечает. Ведущий спрашивает второго участника, почему то, что сказал первый участник, плохо и т.д. (чередую плохие и хорошие следствия)

Например, исходная ситуация: "Промочить ноги"

3. Мини-лекция: "Как управлять своими эмоциями"

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

Можно разрядить свои эмоции, поговорив с теми людьми, которые поймут и посочувствуют

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

Произвести любые спонтанные звуки – напряжение может быть "заперто" в горле.

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

А сейчас мы выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения:

Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Слегка помассируйте кончик мизинца.

Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое "Аааааа". Представьте себе, что при этом из Вас "вытекает" ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук

"Ааааа" все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.

На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины "Скорой помощи". Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук "Иииии". Постарайтесь почувствовать, как Ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите его то выше, то ниже (30 сек.)

Вы заметили, что сохранили свои силы?

4. Упражнение "Стряхни"

Учащимся сообщается: "Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: "Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену". Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: "Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?"

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с Вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки. Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее.

После проведения упражнения – обсуждение самочувствия.

5. Упражнение. "Снежки"

Рабочее пространство комнаты делится на 2 равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись "на первый – второй". Газетные листы надо скомкать в "снежки". По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала "Стоп" окажется меньше снежков.

6. Подведение итогов занятия

Занятие №12

Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания

Задачи:

- Ознакомление учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации;
- Отработка приемов сохранения самообладания, необходимым учащимся в ходе сдачи экзамена.

1. Приветствие.

Упражнение "Великий мастер"

Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов "Я – великий мастер...". Его задача – убедить остальных в том, что он – "великий мастер". После того, как участник убедит группу, группа награждает его аплодисментами.

2. Разминка

Упражнение "Поменяйтесь местами те, кто..."

Вся группа сидит на стульях по кругу, водящий (им может быть по очереди каждый из учащихся) говорит "Поменяйтесь местами те, кто...", а далее называет какой-нибудь признак, по которому все, соответствующие этому признаку меняются местами. Тот, кто не успел найти себе места, становится ведущим. Признаки могут касаться внешнего вида ("... те, у кого одежда красного цвета"), настроения, привычек, хобби и т.д.

3. Упражнение. "Эксперимент" (15-20 мин.)

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным, на первый взгляд, набором букв, и дается задание прочитать текст за 30 секунд.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаП
УгаННоГо

РеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОгБеГ УщиХ ног

После завершения задания проводится обсуждение:

Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Как развить самообладание?

4. Мини-лекция "Экспресс-приемы волевой мобилизации"

В сложных условиях учебной деятельности, например, во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевою мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

Я расскажу Вам о том, как эти упражнения выполнять, и Вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно.

5. Упражнение. "Волевое дыхание"

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

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить,

что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

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

6. Упражнение. "Приятно вспомнить"

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

7. Подведение итогов занятия.

Занятие №15

ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ (часть 1)

Задачи:

- Обучение умению выражать свои эмоции
- Выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации
- Выявление предрасположенности к различным типам негативного поведения

1. Приветствие

Упражнение "Передай улыбку другу"

Каждый по кругу "дарит" улыбку соседу справа.

2. Разминка

Упражнение "Прощай, проблема"

В группе передается клубок ниток. Тот, кому клубок достался первым, оставляет кончик нитки у себя, передавая клубок любому участнику группы. Передавая клубок, участник говорит, что ему не нравится в его жизни. Таким

образом, к концу упражнения, получается паутинка. В конце все участники вместе выкидывают эту паутинку, а вместе с ней и свои проблемы.

3. Тест эмоций

Участникам сообщают: "Оцените, насколько характерны для вас следующие реакции. На бланке для ответов обведите номера тех вопросов, на которые вы отвечаете "да". Отметьте количество обведенных номеров (баллов) по каждому виду эмоциональных реакций и построй график".

Вопросы теста:

1. Если я разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что могу бросить какой-то предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
8. Если я кого-то обманываю, то мне становится стыдно.
9. Мне кажется, что я могу ударить человека.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто фактом своего присутствия.
12. Если мне не нравится какое-то правило, то хочется его нарушить.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые могут довести меня до того, что захочется драться.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Иногда я могу взорваться, как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
21. Есть люди, к которым я испытываю ненависть.

22. Довольно много людей мне завидует.
23. Если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Если меня кто-то обидит, я могу дать сдачи.
26. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
28. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я могу сказать все, что о нем думаю.
32. Меня угнетает, что я мало помогаю своим родителям.
33. Если кто-то первый ударит меня, я ему отвечу тем же.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто корчит из себя начальника, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

Шкалы

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

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

Шкалы

Номера вопросов

Физическая агрессия (Ф)

1, 9, 17, 25, 33

Косвенная агрессия (К)

2, 10, 18, 26, 34

Раздражительность (Р)

3, 11, 19, 27, 35

Негативизм (Н)

4, 12, 20, 28, 36

Обидчивость (О)

5, 13, 21, 29, 37

Подозрительность (П)

6, 14, 22, 30, 38

Вербальная агрессия (В)

7, 15, 23, 31, 39

Чувство вины (Ч)

8, 16, 24, 32, 40

Построенный график показывает, какие проявления агрессии характерны именно для тебя.

Точка, расположенная на графике выше пунктирной линии, говорит о выраженности данной формы поведения.

Физическая агрессия — склонность к самому примитивному виду агрессии. Тебе свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, образ жизни и личностные особенности мешают тебе искать более эффективные методы взаимодействия. Рискуешь нарваться на ответную агрессию.

Косвенная агрессия — конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалей мебель и посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

Раздражительность — плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется — см. "физическая и косвенная агрессия".

Негативизм — реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице "Выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой".

Обидчивость — готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить тебя. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность — готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против тебя. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия — за словом в карман ты не полезешь. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительными, чем последствия драки.

Чувство вины — поздравляю, ты никого не ударил, ничего не разбил, ни на кого не накричал. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто в чем-то виноват? Если ты чувствуешь себя в ответе за свои эмоции, значит, умеешь ими управлять. Что же с этим делать? Как минимум знать — чтобы понимать, что этим качеством природа наделила тебя более щедро, чем следовало бы. Максимум — вспомнить, кто в доме хозяин — ты или твои эмоции? Процесс укрощения эмоций можно сравнить с укрощением диких лошадей. Их нельзя объезжать, предоставляя им полную свободу или, наоборот, постоянно пользуясь кнутом. Обе крайности неизбежно приведут к неудаче. С одной стороны, нельзя раз и навсегда сказать себе, что все попытки приручить дикую лошадь ни к чему не приведут. С другой — мы должны признать, что лошадь дикая, и проявлять терпение при ее приручении. Но, вероятно, самое главное состоит в том, что она должна признать в нас своего укротителя.

4. Упражнение "Мои лица"

Участникам сообщается: "Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось". После этого проводится анализ-обсуждение по следующим вопросам:

Когда у тебя бывает такое лицо?

Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно?

Как бы ты выразил свои переживания?

Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?

5. Мини-лекция "Как разрядить негативные эмоции?"

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть "заперто" в горле. Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем. Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях. Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе. Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

А сейчас выполним ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

Слегка помассируйте кончик мизинца.

Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

6. Дискуссия в малых группах

Участникам сообщается следующее: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. Я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет название эмоции. Задача: найти своих, то есть тех людей, которым было сказано это же слово. Найти тихо, любым невербальным способом. Каждая "нашедшаяся" группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: удивление, страх, удовольствие, радость.

А теперь образуйте 4 малые группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты. Задание 1-й группе: как побороть страх? Задание 2-й группе: положительные и отрицательные способы реагирования на неудачу. Задание 3-й группе: закончите предложения: "Везет, когда..." и "Не везет, когда..." Задание 4-й группе: как справиться со своими эмоциями.

После этого спикеры докладывают о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

7. Подведение итогов занятия

Занятие №14

ЭМОЦИИ И ПОВЕДЕНИЕ (часть 1)

Задачи:

- Снятие эмоционального напряжения.
- Развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе.
- Развитие способности к самоанализу.

Повышение самооценки

1. Приветствие.

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

2. Разминка

Упражнение "Испорченный телефон"

Участникам сообщают: Вам необходимо разделить на 2 подгруппы по принципу: небо — земля. Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. После этого он трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем смотрим, что было сначала и что получилось. Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.

После завершения – обсуждение:

Поделитесь своим настроением.

Трудно ли было придумывать и повторять движения?

В чем смысл игры?

3. Упражнение "Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на "черный день"

У каждого из людей случаются приступы хандры, "кислого" настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте сделаем подобную работу. Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.

На доске рисуют большую таблицу, изображенную на бланках.

БЛАНК ПАМЯТКИ "Мои лучшие качества"

Мои лучшие

черты

Мои способности

и таланты

Мои

достижения

Инструкция: "Мои лучшие черты" — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

"Мои способности и таланты" — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться. "Мои достижения" — в этой графе записываются достижения в любой области.

После того, как все запишут что-то в свои бланки, происходит обсуждение:

Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?

Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

4. Упражнение "Декларация моей самооценности"

Участникам сообщается: Я сейчас прочитаю вам "Декларацию моей самооценности". Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе. "Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и

подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я — это Я, и Я — это замечательно!"

После этого проводится анализ по следующим вопросам:

Как вы себя чувствуете?

Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием.

Что дало вам это упражнение?

5. Упражнение "Ящик Пандоры"

Участникам напоминает легенда о ящике Пандоры. После этого участникам предлагается написать на листах бумаги все то, что может каждому из них помешать успешно сдать ОГЭ. Затем эти препятствия нужно положить в ящик Пандоры и закрыть его. Но важно продолжать помнить, что может им помешать.

После завершения упражнения – обсуждение.

6. Подведение итогов тренинга

Упражнение "Чемодан в дорогу"

Участникам предлагается "собрать чемодан на экзамены". Каждый из них должен сложить то, что он узнал на занятиях, чему научился, в этот чемодан.

Занятие 15.

Что такое экзамен?

Необходимые материалы: ватман, маркер (фломастер), скотч, листочки для упражнения «Ассоциации».

Ход занятия

1. Ассоциации (цель — актуализация представлений об экзаменах). Обсуждается цель занятий. Каждый записывает на листочках свои ассоциации на слово «экзамен» (анонимно). Листочки собираются, ведущий зачитывает ассоциации, обобщает их, делая вывод о том, что экзамен — это очень серьезная ситуация, требующая от экзаменуемого много душевных сил.

2. «Суперученик» (цель — создание условий для обращения к личностному потенциалу учащихся, который может помочь при сдаче экзаменов). Класс делится на группы по 6—8 человек. Каждая группа получает задание составить портрет «суперученика», который, без сомнения, сдаст любой экзамен. Сделать это нужно с соблюдением двух условий: во-первых, каждое качество должно принадлежать кому-то из участников подгруппы, и, во-вторых, у каждого участника подгруппы нужно заимствовать хотя бы одно качество (например: «Для того чтобы успешно сдать экзамен, нужна такая сообразительность, как у Пети, вежливость, как у Оли» и т. д.).

Результаты работы представляются всему классу. В итоге ведущий отмечает, что у каждого нашлась какая-то сильная сторона. Если группа не может найти сильной «экзаменационной» стороны личности того или иного участника, задача ведущего — помочь им, организовав мини-обсуждение.

3. Обобщение (цель — ассимиляция опыта). На листе ватмана перечисляются «Экзаменационные черточки ... класса». Лист вывешивается в кабинете.

Занятие №16

Экзамен – это не страшно!

Необходимые материалы: «экзаменационные билеты», ватман, маркер (фломастер), скотч.

Ход занятия

1. Вступление (цель — обращение к материалу предыдущего занятия). Ведущий напоминает результаты прошлого занятия, обращаясь к «Экзаменационным черточкам... класса».

2. «Ответ на экзамене» (цель — создание условий для репетиции экзаменационного ответа на основе позитивного личностного эталона). Ребятам предлагается пофантазировать и представить, что экзамен будет проводиться в форме ответов на билеты. Класс делится на подгруппы. Каждая подгруппа вытаскивает экзаменационный билет №13, например (по Бегловой Т., 2001):

- Билет № 13. Расскажите об особенностях жанра «Современный детский роман»: сюжет, приемы, герои.
- Билет № 13. Расскажите о выращивании цыплят бройлерных пород в условиях вечной мерзлоты.
- Билет № 13. Докажите теорему о равнобедренном круге.
- Билет № 13. Расскажите об обычаях и языке племени тумба-юмба.
- Билет № 13. Осветите вопрос о мировоззрении Бабы Яги.

Задача подгруппы: подготовить коллективный ответ (должен поучаствовать каждый), соответствующий уровню ответа «суперученика». Результаты работы представляются классу. В случае затруднений в группе ведущий может «подкинуть» пару идей ее участникам.

3. Памятка (цель — ассимиляция опыта). На основе обсуждения итогов упражнения «Ответ на экзамене» составляется памятка «Как вести себя на экзамене». Результаты фиксируются на листе ватмана, который вывешивается на стене в классном кабинете.

Занятие №17

Экзаменационные оценки

Необходимые материалы: листочки для записи, жетоны двух цветов, плакат, начатый на прошлом занятии, маркер (фломастер), скотч.

Ход занятия

1. Вступление (цель — актуализация опыта предыдущего занятия, обращение к новой теме). Ведущий кратко напоминает о результатах прошлого занятия. Затем обсуждается вопрос о том, каковы критерии оценки устного ответа на экзамене. Каждый получает листочек, на котором дает ответ на вопрос: «Если бы я был экзаменатором, за какой ответ я бы поставил "5"?» Ведущий собирает листочки и обобщает ответы, выписывая на доске критерии «пятерочного» ответа.

Если представления ребят нереалистичны, ведущий может мягко скорректировать их, предложив им поразмыслить над теми или иными «случаями из жизни», придуманными по ходу обсуждения

2. «Угадай, какой ответ» (цель — ассимиляция представлений критериев оценки экзаменационных ответов). С помощью жетонов класс делится на две подгруппы: «школьники» и «экзаменаторы». «Школьники» работают в парах (тройках), «экзаменаторы» — индивидуально. «Школьникам» дается 3 минуты на то, чтобы загадать экзаменационную оценку, и, записав ее на листочке (он остается у ведущего), подготовить соответствующий ответ (один от мини-группы). Задача экзаменаторов — угадать, на какую оценку претендует «школьник». Тема ответа произвольна (по выбору мини-группы). Ведущий может усложнить задачу, если введет правило «неожиданных вопросов», которые он сам или «экзаменаторы» задают по теме ответа.

3. Памятка (цель — ассимиляция опыта). На основе занятия дополняется «Памятка», в которой указываются критерии хорошего исхода экзамена. Памятка остается на стене в кабинете класса.

Занятие №18

Экзамен и здоровье

Необходимые материалы: бланки с контурными изображениями человека, цветные карандаши, плакат с контурным изображением человека, маркер (фломастер), скотч.

Ход занятия

1. Вступление (цель — постановка проблемы занятия). Организуется работа в малых группах. Каждая группа получает контурный рисунок человека и задание: цветными карандашами отметить на рисунке «зоны экзаменационного риска» для здоровья (например, голова — «перегрузка»). На плакате составляется обобщенный вариант. Некоторым группам не сразу понятно задание, им могут помочь наводящие вопросы.

2. «Первая помощь»

Цель: создание условий для осознания путей заботы о собственном здоровье в период экзаменов.

Организуется обсуждение: как помочь заштрихованным частям организма во время экзамена (например, помочь глазам — это значит читать в хорошо освещенном помещении, не читать лежа, читать в очках, если они тебе прописаны, воздержаться от длительного просмотра телевизора и работы на компьютере и т. д.). Результаты фиксируются на плакате. Готовый плакат должен получить название (в обсуждении). Он остается в кабинете класса.

3. «Значок»

Цель: психологическое завершение занятий.

Каждый составляет эмблему на тему «К экзаменам готов!» Эмблемы подписываются и наклеиваются на любой из плакатов, оформленных в течение занятий. Ведущий подводит итоги встреч, подчеркивая вклад каждого из ребят в достигнутый результат.

