Муниципальное образовательное учреждение «Тондошенская основная общеобразовательная школа»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ

**Профилактика стрессовых состояний у учащихся в период подготовки к итоговой государственной аттестации**

|  |  |
| --- | --- |
|  | РазработалаПсихолог: Тельнова Е.Н. |

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Цели | 3 |
| Задачи: | 3 |
| Цикл | 3 |
| Актуальность: | 4 |
| Содержание занятий | 3 |
| 1-е занятие. | 4 |
| 2-е занятие. | 4 |
| 3-е занятие. | 5 |
| 4-е занятие. | 5 |
| 5-е занятие. | 5 |
| 6-е занятие. | 6 |
| 7-е занятие. | 6 |
| 8-е занятие. | 6 |
| 9-е занятие. | 7 |
| *Влияние стрессовых ситуаций на здоровье школьников* | 8 |
| *Приложение №1* | 11 |
| *Приложение №2* | 12 |
| *Приложение №3* | 13 |
| *Приложение №4* | 14 |
| *Приложение №5* | 17 |
| Список рекомендованной литературы | 18 |

**Профилактика стрессовых состояний у учащихся в период подготовки к итоговой государственной аттестацией**

**Цели**; снизить стрессо-опасные состояния в период подготовки и прохождения итоговой аттестации учащихся.

**Задачи:**

* снятия стресса у учащихся, педагогов и родителей в экзаменационный период;
* сохранение психологического здоровья учащихся и педагогов;
* обучение навыкам саморегуляции, контроля эмоционального состояния;
* повышение психологической компетентности учащихся, родителей и педагогов;
* профилактика конфликтно-опасных ситуаций в экзаменационный период.

**Исходными предпосылками** данного цикла занятий является проблема экологичности психоэмоциональной среды выпускников, а также необходимость сохранения психического здоровья подростков и педагогов.

Цикл занятий рассчитан на учащихся (15-17 лет) и основан на принципах конструктивного взаимодействия психолога со всеми участниками учебно-воспитательного процесса в период подготовки и прохождения итоговой аттестации.

**Цикл**составляет 6-9 занятий. В конце каждого занятия учащимся предлагаются практические рекомендации (в письменной и устной форме) и тренировочные упражнения для снятия нервного и эмоционального напряжения в экзаменационный период.

При проведении занятий используются методические материалы периодических изданий для психологов, рекомендации по развитию видов памяти, внимания, мышления, тренинговые упражнения, упражнения на релаксацию, практические задания по снятию нервного напряжения.

Длительность одного занятия – от 25 до 45 минут, в зависимости от темы предложенного часа.

Занятия могут быть изменены и дополнены необходимыми упражнениями и тренинговыми заданиями, в зависимости от особенностей группы (класса).

В период ведения цикла занятий всем участникам учебно-воспитательного процесса обеспечивается индивидуальное и дистантное консультирование по возникающим проблемам

**Актуальность:** благодаря приобретенным навыкам саморегуляции и выработки поведенческой стратегии в экзаменационный период, школьник приобретает технологии по сохранению собственной здоровьесберегающий среды в сложных жизненных ситуациях.

**Содержание занятий**

**1-е занятие.**

**Тема:** *Психология эмоций.*[11]

**Цель:** дать понятие об эмоциях, видах эмоций, стрессе; выявить наличие или отсутствие склонности к стрессу, повышенную ситуативную тревожность у учащихся.

**Оборудование:**картинки с различными эмоциями, листы бумаги, цветные мелки или карандаши; ручки, магнитофон с записью спокойной музыки.

**Ход:**Психологический настрой на занятие (слушание спокойной музыки) Психология эмоций. Виды эмоций. Положительные и отрицательные эмоции, их влияние на организм. Рисунки своего эмоционального состояния. Понятие стресса. Стадии адаптации к стрессу. Влияние стресса на организм. Понятие эмоциональный стресс. Причины возникновения стресса и пути его преодоления. Диагностика склонности к стрессу. Выявление ситуативной тревожности. Диагностика. Обсуждение причин возникновения стресса и наличия ситуативной тревожности. Рекомендации учащимся, набравшим высокий балл по диагностикам (индивидуально).

**2-е занятие.**

**Тема:***Память. Внимание.*

**Цели:**развитие навыков осмысленного запоминания материала; обучение навыкам развития ведущего вида памяти; создание условий для оптимального запоминания материала. обучение навыкам развития внимания и внимательности при подготовке к экзаменам

**Ход**: Понятиефизиологии памяти. Определение ведущего вида памяти. Экспресс- диагностика [6]. Осмысленное запоминание. Запоминание связного текста. Эмоциональное запоминание. Ассоциативное запоминание. Использование анализаторов при запоминании. Создание условий для оптимального запоминания. Схемы повторения материала. Схема запоминания информации. Мнемотехнические приемы запоминания. Запоминание иностранных слов. Психогигиенические рекомендации при заучивании материала [17]. Аутогенная тренировка *(приложение 5).*

Психология внимания. Связь внимания и остальных психических процессов. Экспресс- диагностика внимания: “Числовой квадрат”, “10 слов”, Качества внимания. Приемы развития внимания. Основы развития внимательности. Психогигиенические рекомендации при заучивании материала.

**3-е занятие.**

**Тема:***Мышление и воображение.*

**Цели:**обучение основам развития творческого мышления и воображения; формирование понятий связи мышления, речи с основными психическими процессами.

**Ход:**Понятие мышления. Понятие воображения. Виды мышления. Оценка логического мышления. Экспресс-диагностика аналитического мышления. [11] Процессы воображения. Приемы развития воображения. Упражнение “Профессиональное воображение”. Психогигиенические рекомендации развития воображения и творческого мышления. АТ.

**4-е занятие.**

**Тема:***Практическое занятие по регуляции психоэмоционального состояния.*

**Цели:** обучение навыкам регуляции психоэмоционального состояния во время подготовки к экзаменам; обучение навыкам аутогенной тренировки и мышечного расслабления.

**Оборудование:**магнитофон с записью спокойной музыки; секундомер; рекомендации по мышечному расслаблению и приемы АТ.

**Ход:** Психологический настрой на занятие. Причины возникновения тревожного состояния. Методика нервно-мышечной релаксации. Упражнение “Учимся расслабляться”. Упражнение по телесной терапии “Я хочу”. Упражнение из серии “Расслабимся немного”. Приемы расслабления АТ. Запись наиболее понравившихся приемов. Работа с рекомендациями Работа с памятками для учащихся *(см. Приложение 2*). Рефлексия занятия.

**5-е занятие.**

**Тема:***Физиология развития. Дыхательные упражнения.*

**Цели:**обучение навыкам работы с дыханием; обучение навыкам релаксации, саморегуляции и снятия стрессоопасных ситуаций.

**Оборудование:** листы бумаги, ручки; запись спокойной музыки; рекомендации.

**Ход:** Навыки саморегуляции. Понятие мышечная релаксация. Виды дыхания. Работа над диафрагмально-релаксационным дыханием. Игры на регулировку дыхания: “Аэростат”, “Насос”, “Проводник”, “Гравитация” [17]. Обучение навыкам точечного и бесконтактного массажа [1]. Расслабление под спокойную музыку (по Касатову). (*Приложение 3).* Рефлексия занятия.

**6-е занятие.**

**Тема:***Готовимся к сдаче экзаменов.*

**Цели:**дать практические рекомендации по подготовке к экзаменам; обучение правилам поведения в период подготовки и прохождения государственной аттестации.

**Оборудование:** листы для записей; ручки, памятки с рекомендациями для учащихся.

**Ход:** Подготовка к экзаменам. Советы психолога *(см. Приложение 2).* Не думай о провале! О пользе шпаргалок. Накануне экзамена. Во время экзамена. Аутогенные упражнения. Учимся расслабляться после экзамена (практические упражнения из ранее отработанных). Как правильно оборудовать свою комнату и рабочее место. Цветовое решение при подготовке к экзаменам и лучшем запоминании материала. Структурирование материала для запоминания. Рефлексия занятия.

**7-е занятие.**

**Тема: “***Учись учиться!”*

**Цели:**подведение итогов работы по программе; определение эффективности психологических рекомендаций; определение уровня ситуативной тревожности и наличия стрессоопасных ситуаций.

**Ход:**Психологические настрои на сдачу экзаменов. Упражнение “Я-позиция”, “Я уверен в том, что…”. Повторная диагностика ситуативной и личностной тревожности. Игра “Посмеемся над стрессом”. Практические рекомендации при подготовке и прохождении экзаменов. Рефлексия занятия. Подведение итогов по программе. Анкета “Обратная связь” *(см. приложение 1)*

**8-е занятие.**

**Тема:***Родительское собрание “Как помочь ребенку сдать экзамен?” (см. Приложение 4)*

**Цель:**оказание психологической помощи родителям в период подготовке их детей к экзаменам.

**Ход**: Беседа по итогам проведенного цикла занятий. Рекомендации родителям по планированию режима дня школьника в период подготовке к экзаменам. Индивидуальное собеседование и консультирование родителей.

**9-е занятие.**(Предварительно до этих занятий рекомендуется провести групповые или индивидуальные консультации с родителями и педагогами по вопросам конфликтологии.)

**Тема:***Психологический практикум для педагогов “Ах! или Ох! Экзамены!”*

**Оборудование:** листы с набором пиктограмм, цветной картон, ножницы, клей, ватман, магнитофон, кассеты с записью инструментальной музыки, карточки с заданиями, мяч красного цвета и синего. Мел, доска, незаполненная таблица, весы, анкетные данные.

**Цели:**дать психологические рекомендации педагогам по индивидуальным особенностям детей; оказать психологическую помощь в период подготовке и прохождения экзаменов.

**Ход:** Объяснение индивидуальных особенностей и психологии поведения учащихся, сдающих экзамены. Психологический настрой на работу. Работа по карточкам “Когда он…, то я…”, “Экзамен для меня всегда…”. Игра “Мяч”: педагог, получивший красный мяч высказывается на тему “Экзамен меня радует, потому что…”, получивший синий мяч “Экзамен меня огорчает, потому что …”. Результаты анкетирования учителей школы “Экзамен- это…”. Штрихи к портрету “двоечника” и “отличника”. Результаты опроса учащихся на тему “Если бы я был экзаменатором, то…”. Упражнение “Девиз экзаменатора”. Реагирование на ситуацию во время экзамена (несколько ситуаций из школьной жизни, поведения учащихся во время проведения госэкзамена). Способы психологической защиты учителя во время экзамена. Отработка способов защиты учителя и психологических настроев *(см. Приложение 5).* Рефлексия занятия. Упражнение “Подарок”: учителя обмениваются фразами “Я дарю улыбку …. За то, что он…”.

**Влияние стрессовых ситуаций на здоровье школьников**

Наступает пора школьных экзаменов, пора волнений и переживаний для каждого выпускника. Подготовка и сдача экзаменов сопряжены с чрезвычайно большим напряжением для учащихся. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушения режима отдыха и сна, эмоциональные переживания - все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние растущего организма.

Проведенные исследования самочувствия более 600 школьников нескольких московских школ в период экзаменов показали, что испытанию, и весьма серьезному, подвергаются не только их знания, но и здоровье. Характер жалоб этих детей на самочувствие можно с полным основанием рассматривать как проявление стрессовой реакции на экзаменационную ситуацию. Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний. Особенно сильное стрессовое влияние экзамены оказывают на учеников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, а таких детей сегодня большинство.

Специальными исследованиями доказано негативное воздействие экзаменационного стресса на основные показатели биологических ритмов у учащихся. При этом у школьников, отнесенных ко II и III группам здоровья, экзамены вызывают наиболее выраженные сдвиги, которые у здоровых подростков диагностируются лишь при очень высоких (близких к предельным) уровнях физических нагрузок. У половины детей сдача экзаменов сопровождается гипертоническими реакциями.
Особенно сильно такое стрессовое воздействие на учеников, страдающих нервными и психическими заболеваниями. К тому же экзамены проводятся в самый неблагоприятный момент - в конце учебного года, когда утомление школьников наиболее выражено, что еще сильнее вредит их здоровью и самочувствию.
Сегодня отменены действовавшие ранее льготы об освобождении от выпускных экзаменов лиц, страдающих серьезными заболеваниями. Однако для снижения риска обострения заболевания у учащихся, относящихся к этой категории, предусмотрена щадящая организация сдачи экзаменов.
Совершенно очевидно, что перед врачами, педагогами и родителями встает проблема охраны нервно-психического здоровья школьников, для решения которой необходима продуманная система психогигиенических мероприятий, предусматривающих создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей (стрессоустойчивости) школьников.
Предлагаем вашему вниманию несколько рекомендаций, которые помогут школьнику справиться со стрессовой ситуацией во время сдачи экзаменов.
***Планирование занятий***

Прежде всего, необходимо помочь подростку правильно спланировать время, отведенное на подготовку к экзамену, посоветовать, как лучше распределить повторение материала по дням. Начать стоит с наиболее сложных, плохо усвоенных или подзабытых тем. Последний день перед экзаменом не должен быть напряженным. Важно подсказать приемы рациональной работы с текстами учебников. Напомните, как правильно вести опорный конспект (по сути, им является хорошая шпаргалка). Родители могут оказать существенную помощь в подготовке. Это может быть или совместный разбор трудной темы, или просьба коротко разъяснить какой-то вопрос, или пересказать главу учебника. Такая "репетиция" поможет не очень уверенному в себе подростку снять напряжение, убедиться, что на самом деле он готов к ответу. Полезно готовиться к экзамену вдвоем, пересказывая друг другу пройденный материал. Трудные формулы, определения, сложно запоминаемые даты рекомендуем написать на листах - бумаги и развесить по стенам комнаты. Сейчас многие используют для успешной подготовки к экзаменам компьютер. В конце статьи мы приводим несколько простых упражнений, позволяющих снять усталость с глаз и шеи (приложение). Их можно использовать для снятия утомления и повышения работоспособности и тем, кто не прибегает к помощи компьютера.
***Соблюдение режима***

Для поддержания работоспособности учащимся в период экзаменов необходимо соблюдать режим труда, отдыха и сна. Кроме этого, рекомендованы дозированные физические нагрузки. Известно, что головной мозг способен интенсивно работать в среднем 8-9 ч в день, хотя бывают и исключения. Через каждые 45-50 мин работы необходимо устраивать перерыв на 10-15 мин, во время которого желательно подвигаться, выполнить какую-то несложную домашнюю работу, потанцевать и т. п. Небольшие прогулки гигиенисты советуют проводить не реже двух раз в день (а в идеале - ежедневное пребывание на свежем воздухе не менее 2 ч). Продолжительность сна не должна быть менее 8 ч. Хорошим способом восстановления работоспособности может стать даже кратковременный дневной сон. Чтобы сон был крепким и полноценным, необходимо завершить занятия, особенно за компьютером, не менее чем за час до отхода ко сну. Особенно важно хорошо выспаться накануне экзамена. Ночные бдения, как правило, не приносят большой пользы. А снять нервное напряжение после сдачи экзамена помогут пешие прогулки в парке или лесу, плавание.
***Сбалансированное питание***

Питание должно быть полноценным. Быстро приготавливаемые супы и пюре всасываются уже во рту, кишечник при этом отдыхает. В рационе выпускника не должно быть высоко рафинированных продуктов. Необходимо принимать еду через каждые 3-4 ч и употреблять в пищу мясо, рыбу, сыр и кисломолочные продукты. Несмотря на то, что в плотном графике подготовки к экзаменам трудно выкроить время для еды, следует помнить, что именно она дает силы для занятий, т. к. при интенсивной умственной деятельности сжигается масса калорий (пожалуй, не меньше, чем при физической работе). Во время экзаменов лучше всего подкормить ребят сухофруктами и орехами. Советуем включать в меню такие продукты как лимоны, бананы, репчатый лук, морковь, капуста.
Несколько слов о любимом напитке миллионов. Конечно, кофе разгоняет нежелательный сон, однако он же повышает риск сердечных заболеваний, а также может вызвать мигрень. И тогда сильная головная боль помешает доучить билеты.
Раз в день можно позволить ребенку пару квадратиков шоколада. Менее калорийное питание способствует лучшей работе мозга. Чтобы накопить силы для решительного мозгового штурма, необходимо регулярное питание. Учитывая недостаточность витаминов в питании большинства детей и подростков и повышенную в них потребность в это непростое время, имеет смысл включать в рацион специальные витаминизированные продукты и витаминные препараты. Еда "на нервах", когда в состоянии волнения подростки поедают все что только можно, - не лучший способ утоления голода. Да и на экзамен не стоит отправляться с переполненным желудком. Легкий завтрак, в меню которого могут быть каша, йогурт, сок (особенно свежевыжатый), творог или сыр, будет хорошим подспорьем для успешного экзаменационного испытания.
***Применение специальных средств***

Очень часто возникает вопрос - стоит ли прибегать к каким-нибудь стимуляторам, повышающим работоспособность и улучшающим память. Этот вопрос лучше обсудить с врачом. Не следует использовать седативные средства на спиртовой основе. Если есть необходимость, лучше заварить пустырник или валериану. Среди специальных успокаивающих и улучшающих работу мозга средств, можно назвать глицин. Это аминокислота, которая вырабатывается в нашем организме. Глицин улучшает обменные процессы в клетках головного мозга, устраняет повышенную раздражительность, слегка успокаивает, нормализует сон. Есть и другое доступное средство - свеженарезанный лимон. Его аромат, по мнению японских ученых, повышает работоспособность, устраняет сонливость даже у очень уставших и ослабленных людей.
В эту непростую для подростка пору взрослым следует помнить, что гораздо важнее сохранить физическое и психическое здоровье ребенка, чем непременно получить пятерку или заветную медаль ценой будущего благополучия и счастья. Важно, чтобы выпускник твердо знал, что какую бы отметку он ни получил на экзамене, какая бы неудача его ни постигла, любовь и вера в него родителей всегда останутся прежними. Тогда и самый сложный экзамен он будет сдавать увереннее и спокойнее. Поддержка и похвала (но в меру!) - то, в чем особенно нуждаются подростки в экзаменационную пору.

Приложение№1

Анкета для учителя-экзаменатора

1. Преподаваемый вами предмет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Ваш педагогический стаж\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Сколько лет Вы принимаете экзамены\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Наиболее трудным для Вас на экзамене является\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Экзамен для Вас – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкета для учащихся

1. В каком классе Вы учитесь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Какие предметы в этом году Вы сдаете на экзамене\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Какие бы хотели сдать\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Наиболее трудным для Вас во время экзамена является\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Если бы вы были экзаменатором, то…\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| Приложение №2Как развивать мышлениеСпособность мыслить нужна людям всех профессий, хотя требования к уровню развития разных сторон мышления для различных профессий не одинаковы.1. Хочешь быть умным – научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего сказать.
2. Знания не возможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.

Развивать мышление – это значит насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию об окружающем мире, о предметах и явлениях, человеке.1. Мышление начинается с вопросов «Почему?» и «Как?». Научись задавать вопросы и искать на них ответы.

Мышление активизируется тогда, когда готовые, стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому важно формировать у себя умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.1. Способность замечать в предмете или явление различные стороны, сравнивать между собой предметы или явления – необходимое свойство мышления.

Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек , тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно развивать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.1. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления – свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи.

Мышление – самая трудная для человека работа. Для выполнения ее необходима организованность, хорошо развитые внимание и память, наблюдательность и работоспособность |

Приложение№3

**Методика расслабления**

**по А.А. Касатову,**

**доктору психологических наук**

**Уральского Государственного университета**

**им. М. Горького**

Сели- закрыли глаза

Глубокий вдох через нос- медленный выдох через рот(3 раза)

Проговариваем про себя ( «гоним волну»):

Расслабляем язык- щеки- подбородок- щеки

Глаза- шея- плечи

Плечи-руки- кисти-

Руки- кисти- живот-

Спина-живот- бедра-

Живот- бедра-колени-

Бедра-колени-икры-

колени- икры-стопы

мягкая волна «сверху- вниз»- 3 раза

Приложение№4

Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Очевидно, что в подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители. Именно родители во многом ориентиру­ют их на выбор предмета, который дети сдают, внушают уверен­ность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, помога­ют, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок. Как можно помочь ребен­ку, чем должна отличаться подготовка, справится ли ребенок — все эти вопросы требуют ответа. А коль скоро родители принимают непосред­ственное участие на этапе выпускных экзаменов, им тоже необ­ходима особая подготовка. Наиболее опти­мальный вариант- использование для такой подготовки родительское собрание, так как это привычная форма работы, которая к тому же позволяет охватить родителей фронтально, в группе.

Проведение родительского собрания на тему «Как помогать ребенку готовиться к ИГА, ЕГЭ» позволяет достичь сразу нескольких целей.

Прежде всего, сами родители, как правило, очень смутно представляют себе, что такое ЕГЭ. Известно, что недостаток информации повышает тревогу, которую родители, сами того не желая, могут передавать детям. Расширение знаний родителей о сущности и процедуре Единого государственного экзамена, зна­комство с конкретными заданиями позволяет снизить их трево­гу, что, в свою очередь, помогает родителям поддерживать ре­бенка в этот непростой период.

Полноценная психологическая поддержка выпускников воз­можна только в том случае, когда психологам, педагогам и ро­дителям удается совместно выработать единую стратегию. Роди­тельское собрание — это важнейший шаг в выработке такой стратегии. Оно позволяет направить усилия различных взрослых, окружающих учеников, в едином направлении. Родители и пе­дагоги становятся сотрудниками, объединенными общей задачей.

На *подготовительном этапе*важно собрать необходимые све­дения о детях, возможно, провести углубленную психологичес­кую диагностику и проанализировать возможные трудности, с которыми они могут столкнуться при сдаче ЕГЭ. Желательно подготовить характеристики и рекомендации в письменном виде. Кроме того, на этом этапе происходит подготовка материалов для собрания. Очень хорошо, если удастся собрать демонстра­ционные версии ЕГЭ или задания прошлых лет.

Не стоит откладывать *проведение родительского собрания*на конец учебного года. Очень важно предоставить родителям дос­таточно времени, чтобы воспользоваться рекомендациями пси­холога и педагогов и помочь ребенку эффективно построить процесс подготовки к экзамену. Поэтому оптимальным временем проведения такого собрания будет октябрь-ноябрь. Но даже если уже наступил апрель, такое собрание не будет лишним, а, на­против, поддержит родителей на финишной прямой.

План проведения родительского собрания:

1. Информирование о сущности и процедуре ИГА, ЕГЭ.

2. Общие рекомендации психологической службы и педагогов- предметников.

3. «Мозговой штурм» на тему «Чем я как родитель могу помочь своему ребенку?». Составление «полезных советов» из опыта родителей.

4. Индивидуальные рекомендации для родителей (по учащимся) и консультации психолога.

Общие рекомендации психологической службы:

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может
отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда
передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент
могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных
особенностей может эмоционально "сорваться".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

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

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

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен
отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем
содержатся, это поможет настроиться на работу;

внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл
(характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по
первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь,
чтобы потом к нему вернуться;

если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть
смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный
вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Приложение№5

**Настрой на дорогу в школу.**

Здравствуй, дорога, ведущая меня к моим делам. Неспешно, но с удовольствием я пройде каждый твой метр, наслаждаясь движением и возможностью дышать полной грудью. Я приветствую это небо, я приветствую это солнце, я приветствую эти деревья, я приветствую всю природу, которая окружает меня. Я мысленно приветствую всех людей, которых встречаю на своем пути.

Толчея в транспорте не будет раздражать меня. Я защищен от нее прочной оболочкой спокойствия и доброжелательности. Я приду на работу свежим и бодрым.

**Настрой на приход в школу.**

Я подхожу к моей школе и чувствую, как я внутренне преображаюсь. Я отодвигаю от себя все свои личные проблемы и заботы. Я мысленно настраиваюсь на хорошее расположение к каждому ребенку, которого сейчас встречу. Мое лицо излучает свет, тепло и благожелательность. Мне приятно увидеть моих коллег по школе, которых, как и меня, объединяют любовь к детям и истине. Я понимаю, что школе сегодня живется трудно. Школа отражает несет в себе все беды трудности нашего существования. Мы будем стойкими как сто оловянных солдатиков! и проблемы нашего общества. Господи, дай мне и моим коллегам мужество вынести все

**Настрой на серьезный разговор.**

Сейчас мне предстоит серьезный и важный разговор. От его исхода зависит успех моего дела, которому я служу. Я сосредотачиваюсь, собираюсь с мыслями, активизирую все свои внутренние невозможности и весь свой профессиональный опыт.

*Я готов к неожиданным вопросам и знаю* как на них ответить. Как хороший боксер, я могу держать удар.

Все свои сильные аргументы я отчетливо вижу и держу в голове. Я готов пустить в ход и знаю, как и когда это нужно сделать. Я верю в свои силы и возможности. Я знаю. Я верю. Я все преодолею.

**Список рекомендованной литературы:**

1. ИГРЫ: обучение, тренинг, досу г., под ред. В.В.Петусинского, М., 1994 г.
2. Н.В.Самоукина “Первые шаги школьного психолога”, Феникс+, Дубна, 2000 г.
3. Е.И.Рогов “Эмоции и воля”, Владос, М.,1999 г.
4. Л.М.Фридман, И.Ю.Кулагина “Психологический справочник учителя”, М., Просвещение, 1991 г.
5. Р.С.Немов “Основы психологического консультирования”, М., Владос, 1999 г.
6. Р.С. Немов “Психология” т.3. М., Владос. “Диагностика ситуативный тревожности Спилберга и Ханина”.
7. В.И. Петрушин “Психологические аспекты деятельности учителя и классного руководителя”, М., 2001 г.
8. М.В.Зюзько “Психологические консультации для начинающего учителя”, М., Просвещение, 1995 г.
9. Психология и педагогика. Учебное пособие., М-Новосибирск, 2001 г.
10. Психологические тесты 2ч. Под ред. Карелина, М., 1999 г.
11. Е.И.Рогов “Настольная книга практического психолога”, М., Владос, 1999 г.
12. Е.И. Рогов “Эмоции и воля”, М., Владос,1999г, стр. 12-17
13. О. Мухина “Приручи свой гнев”, газета “Школьный психолог” №2, 2002 г.
14. Чибисова М.Ю. ЕГЭ. Психологическая поддержка. М. Генезис, 2004 г.
15. Журнал для поступающих в ВУЗы “Абитуриент”, №1, 2002г, №4,1998 г., №4, 2002 г., №5, 2002 г.. №6, 2002 г.
16. Газета “Школьный психолог”, №24, 2001 г., №44, 1999 г., №44, 2001 г.
17. Компьютерная программа “Психология в школе” под ред. А. Карпова. М. 2002 г.
18. Л. Дубровина “Программы работы с подростками”, М. Просвещение, 1996 г.