

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное образовательное учреждение для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения»



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

официальный сайт
www.edu27.ru



Методические рекомендации по повышению стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации

Сборник материалов



<http://bak-schoolbakchar.edu.tomsk.ru/uche-bnaya-rabota/vyipusnikam/>



<http://metod-obedin1.ru/celi>

Хабаровск
2015

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения»

Методические рекомендации по повышению стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации

Сборник материалов

Хабаровск
2015

УДК 159.922.6 (082)

ББК 88.8я43

Методические рекомендации по повышению стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации: сборник материалов / авторы-сост. О.О. Олифер, Е.В. Кондрашина, А.А. Галич, Ж.А. Гамалей, Е.Ю. Гаврилюк, В.Н. Досолюк, И.А. Данченко, В.В. Кураева, В.В. Бровко, Н.А. Феклистова, Д.А. Панкратова, Л.С. Баранова, О.Н. Разыева, М.В. Павленко, Е.П. Таничева, Е.В. Черезова; под ред. М.В. Рагулиной. –

г. Хабаровск КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015. – 73 с.

Представленные материалы помогут специалисту развить личность, ее субъектные качества, напрямую связанные с преодолением волнений и тревог задолго до возникновения стресса; войти в систему инновационных мер и методов современной перестройки системы образования, например, в работе педагога, способного изменить свои действия и не вызывать стрессовых реакций у учащихся; создавать программы тренинговых занятий школьников по формированию субъектного механизма преодоления экзаменационного стресса.

УДК 159.922.6 (082)

ББК 88.8я43

© КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения», 2015.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Глава 1. Проблема стресса: теоретические основы.....	6
Глава 2. Психологические рекомендации педагогам по подготовке выпускников к ЕГЭ	10
Глава 3. Стратегии работы педагога-психолога с различными категориями детей при подготовке к ЕГЭ.....	11
Глава 4. Сопровождение учащихся с ОВЗ в процессе подготовки и сдачи экзаменов	20
Глава 5. Оказание антикризисной психологической помощи выпускникам на этапе подготовки к ЕГЭ по телефону доверия	25
Глава 6. Общие рекомендации родителям по взаимодействию с подростками в условиях подготовки и сдачи ЕГЭ	25
Заключение	28
Приложения	30
Литература	70

ВВЕДЕНИЕ

В мае 2014 года в КГБОУ «Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения» было проведено методическое объединение для педагогов-психологов образовательных организаций на тему: «Психологическая подготовка к сдаче ЕГЭ». Было представлено большое количество выступлений и последующее обсуждение материалов в рамках заявленной темы методического объединения. Результатом этой встречи явилось решение: разработать методические рекомендации по повышению стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации. Любой экзамен – это испытание, которое связано с физическим, интеллектуальным и эмоциональным напряжением. Именно это состояние и называют экзаменационным стрессом. Существуют два основных варианта реакции на него. И, если первый вариант – это активизация, мобилизация, концентрация всех усилий способствующих объективному отношению к испытанию и успешному выполнению предъявленного задания, соотнося его со своими знаниями, то для второго варианта характерны растерянность, страх неудачи, паника, вследствие чего теряется способность адекватно реагировать. Сдать экзамены сложно даже тем ученикам со вторым типом реакции, кто хорошо знает материал.

Подготовка к экзаменам и сами экзамены для выпускников - это стресс длиною в целый год. Возникает необходимость в психологической подготовке выпускников к экзаменам, в обучении педагогов и родителей стратегиям поддержки учащихся в период подготовки и сдачи ЕГЭ.

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

В методических рекомендациях особое внимание уделяется сопровождению учащихся с ОВЗ в процессе подготовки и сдачи экзаменов и стратегиям работы психолога с детьми «группы риска» при подготовке к ЕГЭ.

Отдельной главой представлен материал по оказанию антикризисной психологической помощи выпускникам при сдаче ЕГЭ на Телефоне доверия.

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМЫ СТРЕССА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Проблема стресса в последние годы становится одной из самых актуальных тем в мировой психологической практике. В настоящее время, накоплено значительное количество многоплановых исследований различных видов стресса: стресс жизни, посттравматический, профессиональный и экзаменационный стресс.

Значение слова **стресс** происходит от английского «stress» - напряжение. Это особое состояние организма человека, возникающее на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях в ответ на сильный внешний раздражитель. В русском языке термин «стресс» употребляется также для обозначения и самого раздражителя - физического (холод, жара, повышенное или пониженное атмосферное давление, ионизирующее излучение), химического (токсичные и раздражающие вещества), биологического (усиленная мышечная работа, заражение микробами и вирусами, травма, ожог), психического (сильные положительные и отрицательные эмоции), а также их комбинаций (синонимы: стрессор, стресс-фактор, стресс-стимул, стресс-воздействие).

Канадский физиолог **Ганс Селье**(1936 г.), изучая механизмы стресса, установил, что стресс играет адаптационную роль, помогая человеку активной и плодотворней включаться в новую (или изменившуюся) деятельность. Повышение уровня возбуждения дает возможность быстрее и точнее воспринимать раздражитель (ситуацию), оценивать его и адекватно реагировать. Но не всякий стресс, как это обнаружил Селье, является «помощником человека». В зависимости от выраженности стресс может оказывать и отрицательное влияние на деятельность человека (до ее полной дезорганизации).

Все дело в том, что развитие напряжения происходит в три стадии, сопровождающиеся биохимическими изменениями в организме. *Первая стадия* - активизация организма. Она характеризуется повышением умственной и физической работоспособности, активности, что помогает быстрее ориентироваться и адаптироваться в новых условиях, сложных ситуациях, достижении цели и т.д. *Вторая стадия эмоционального напряжения* – максимальная мобилизация всех ресурсных возможностей организма. Психологически это проявляется как злость, ярость, одержимость. *Третья стадия – астенизации* – возникает в ситуациях истощения ресурсов организма при недостижении цели. Психологически она сопровождается «букетом» отрицательных эмоций – тревоги, тоски, ужаса. Если первые два уровня стресса помогают человеку в его деятельности, то наличие третьей стадии в деятельности личности сигнализирует о «завышенном выборе», для достижения которого явно не достаточны индивидуальные способности. Именно на этой стадии стресс негативно может влиять на весь организм. Известен ряд заболеваний, называемых «психогенными» (язва желудка, гипертония и др.).

Между тем, человек, «выдаёт» в ответ на действие стрессора различные поведенческие реакции, и именно активный либо пассивный характер реагирования в меньшей степени, чем сила или длительность стресс-воздействия, определяет общую устойчивость организма.

Стрессоустойчивость – это умение преодолевать трудности. Она определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Экзамены – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы и проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости. Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. Наиболее подвержены стрессу школьники с ослабленным здоровьем, а особенно страдающие хроническими заболеваниями либо имеющие отклонения от нормы в нервном и психическом плане. Имеют значение также и тип темперамента учащегося, и степень его социальной адаптации. В группу риска входят подростки с низким уровнем самооценки, поэтому стресс может подкосить не только тех, кто плохо успевает, но и, казалось бы, вполне благополучных детей с хорошей подготовкой и высоким чувством ответственности.

Независимо от характера и успеваемости дети оказываются в стрессовом состоянии из-за повышенной тревожности, которая отмечается у подавляющего количества современных школьников и студентов. Психологи утверждают, что уровень тревожности у подростков, считающихся сегодня здоровыми, выше, чем 30 лет назад был у их сверстников, стоявших на учете у неврологов и психиатров.

Откуда берется экзаменационный стресс?

Причин экзаменационного стресса несколько:

1. Подготовка к экзамену связана с большим напряжением организма: интенсивная умственная деятельность, повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания.

2. Школьник в повседневной жизни нередко испытывает некое психологическое давление со стороны школы и родителей («До конца урока осталось 15 минут, после звонка работы не принимаю!», «Смотри, не подведи нас!» или «Мы в твои годы...»), а в период сдачи экзаменов это давление только усиливается. Стремясь соответствовать ожиданиям взрослых, школьник находится в постоянном опасении оказаться неуспешным.

3. Отсутствие на ЕГЭ знакомых педагогов, поддержки и привычной ситуации, ощущение одиночества и незащищенности только усиливают стрессовое состояние выпускника, обусловленное самой ситуацией экзамена.

Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно (уменьшить интенсивность подготовки, изменить процедуру проведения экзамена и пр.), однако возможно воздействовать на самый важный аспект - личность выпускника. Исследования показывают, что главный фактор, провоцирующий возникновение экзаменационного стресса, - это отрицательные переживания.

Характер реагирования на стресс-стимулы лишь отчасти обусловлен наследственными факторами и в значительной степени формируется соответствующим воспитанием.

Статистика указывает на тот факт, что в большей части случаев экзаменационный стресс инициируется самим обучающимся, так как именно он приписывает многим факторам экзаменационной ситуации стрессогенный характер. Он реагирует на школьные экзамены в соответствии со своей интерпретацией внешних стимулов, так как экзамен - это своеобразная критическая ситуация, которая влияет на положение обучающегося в школе и его дальнейшую судьбу.

Рассмотрим типичные симптомы экзаменационного стресса, которые могут быть отнесены к одной из четырех групп:

Физиологические симптомы:

1. кожная сыпь;
2. головные боли;
3. тошнота;
4. диарея;
5. мышечное напряжение;
6. углубление и учащение дыхания;
7. учащенный пульс;
8. перепады артериального давления.

Эмоциональные симптомы:

1. чувство общего недомогания;
2. растерянность;
3. паника;
4. страх;
5. неуверенность;
6. тревога;
7. депрессия;
8. подавленность;
9. раздражительность.

Когнитивные симптомы:

1. чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете;
2. неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих);
3. воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из ВУЗа, лишение стипендии и т.п.);
4. кошмарные сновидения;

5. ухудшение памяти;
6. снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

Поведенческие симптомы:

1. стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену;
2. избегание любых напоминаний об экзаменах;
3. уменьшение эффективности в учебе в экзаменационный период;
4. вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах;
5. увеличение употребления кофеина и алкоголя;
6. ухудшение сна и аппетита.

Наверное, полностью экзаменационный стресс снять нельзя, ведь любая новая ситуация всегда вызывает волнение, но уменьшить его и улучшить контроль за своими эмоциями можно.

Ученные считают, что успешному преодолению экзаменационного стресса способствуют сформированные у учащихся психотехнические навыки сдачи ЕГЭ, которые не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяя более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

Психологи, опрошенные РИА Новости, советуют выпускникам российских школ, которым вскоре предстоит сдавать ЕГЭ, составить план подготовки к экзамену и настроиться на успех, чаще напоминая себе, что сдать экзамен всем по силам, а соблюдение режима дня поможет избежать переутомления, организовать самоподготовку, больше успеть и лучше усвоить материал. При этом не стоит забывать о прогулках на свежем воздухе. А освоение простейших техник расслабления (это могут быть мышечные или дыхательные упражнения), позволит быстро снимать напряжение.

По наблюдениям психологов, больше детей ЕГЭ боятся взрослые. Жесткие установки родителей на определенные результаты выпускных экзаменов, а так же установки учителей - рассматривать успехи ребенка, как показатель своей профессиональной компетентности, могут сказаться на эмоциональном состоянии старшеклассников. Совет родителям и учителям - не обострять и без того напряженную обстановку.

Основные функции родителей в период подготовки и сдачи ЕГЭ - сохранить здоровье ребенка, снизить стресс, обеспечить дома комфортные условия и оказать поддержку в выборе профессии с учетом результатов экзаменов. Учителю же важно поддерживать в учениках положительную установку на реальность преодоления экзамена. Мотивация на успех стимулирует гораздо больше, чем мотивация на избежание неудачи.

ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО ПОДГОТОВКЕ ВЫПУСКНИКОВ К ЕГЭ

Психологическая готовность выпускников в ситуации ЕГЭ зависит и от учителей-предметников, их действий и слов. Вследствие этого представляется необходимой также специальная подготовка педагогов, заключающаяся в обучении их приемам создания ситуации успеха.

Учителям, помня о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу», следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. В последние годы Центром тестирования РФ выпущены сборники тематических тестов. Эти тесты разработаны для учащихся с 5-го по 11-й классы практически по всем предметам, выносимым на ГИА и ЕГЭ. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и отработать у них навык работы с тестовыми заданиями.

Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи ГИА и ЕГЭ реально повысить балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. При этом основную часть работы желательно проводить не перед самим экзаменом, а заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как сдача ГИА и ЕГЭ.

Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки к сдаче ГИА и ЕГЭ, но и позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, управлять собственными эмоциями.

Необходимо повышать уверенность учащихся в себе, так как чем больше подросток боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок, подбадривать учащихся, хвалить их за то, что у них хорошо получается. Особого внимания требуют старшеклассники, которые поражаются каменным спокойствием; отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

Исходя из вышесказанного, педагогическое сопровождение выпускников должно быть, направлено на:

- 1) формирование у старшеклассников чёткого представления о процедуре экзамена;
- 2) проведение групповых занятий-практикумов (овладение процедурой ЕГЭ на симулированном материале), в ходе которых, на основании диагностики, самоанализа или экспертных оценок, учащиеся должны выстроить личную «успешную» стратегию прохождения экзамена;

3) обсуждение с подростком, какие позитивные смыслы может иметь для него интенсивная подготовка к ЕГЭ: поддержание самоуважения, соревнование с другими, подготовка в техникум или вуз;

4) формирование у подростка собственного образа успешного будущего («Я успешный») и интереса к нему;

5) снижение тревожности ребенка накануне экзаменов и перед их началом, так как повышенная тревожность может отрицательно сказаться на результате тестирования (**Приложение 7**).

Задача педагога - сделать все, чтобы снизить волнение и страх неудачи. «Времени совсем не осталось», «Не готовы...!», «Не сдадите...», «С такими знаниями рассчитывать не на что» - многократное повторение подобных фраз, тактика запугивания, умноженная на собственное волнение ребенка, повышают тревожность, формируют негативную установку.

Не менее важным будет являться:

1) регулярное сотрудничество с учителями-предметниками;

2) работа с родителями - распределение ответственности между родителями и школой в плане подготовки к экзаменам и профилактики экзаменационного стресса;

3) проведение тематических родительских собраний, практикумов, индивидуальных встреч направленных на формирование у родителей реалистической картины ЕГЭ, коррекцию нереалистических ожиданий, а также поддержку родителей, испытывающих тревогу по поводу успехов своих детей.

Таким образом, роль педагога в подготовке старшеклассников к ЕГЭ заключается в обеспечении атмосферы успеха, формировании у старшеклассников базы знаний и четкого представления о процедуре экзамена.

ГЛАВА 3. СТРАТЕГИИ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА С РАЗЛИЧНЫМИ КАТЕГОРИЯМИ ДЕТЕЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ (по материалам М. Ю. Чибисовой)

На этапе подготовки к экзаменам можно использовать различные формы психологической поддержки:

– Групповые психологические занятия для различных категорий детей (например, для детей с трудностями организации деятельности, для аудиалов и кинестетиков). Цель этих занятий - выработка необходимых навыков. Очень важно, чтобы эти занятия носили дифференцированный характер, то есть, чтобы в них принимали участие не все дети класса, а дети, имеющие специфические трудности.

– Индивидуальные консультации выпускников. Эта форма работы в большей степени подходит для тех детей, чьи трудности в большей степени имеют личностный характер (например, тревожные или перфекционисты).

– Составление рекомендаций для детей и их родителей. Эта форма работы особенно подходит в том случае, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию (например, у астеничных или

«застревающих» детей). Очень важно фиксировать эти рекомендации в письменной форме, чтобы родители и дети могли их использовать в качестве памятки (**Приложение 4, 5,6**).

– Индивидуальные консультации родителей выпускников.

Возможности психологической поддержки учеников непосредственно во время экзамена, безусловно, невелики, но все же оказать помощь выпускнику в процессе экзамена вполне реально. Конечно, задача облегчается, если учитель знаком с детьми. Но даже если педагог впервые встречает детей в ситуации экзамена, он может заметить некоторые наиболее явные затруднения и оказать детям психологическую поддержку.

В зависимости от сущности имеющихся у детей затруднений мы разделили их на следующие категории:

ПРАВОПОЛУШАРНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика.

Правополушарными таких детей называют условно, ведущим у них, как у всех здоровых людей, является левое полушарие, но у них значительно повышена активность правого полушария. У таких детей богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Они прекрасно воспринимают метафоры, образы, сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями.

Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного экзамена.

Правополушарные дети могут испытывать затруднения при необходимости четко логически мыслить, структурировать. Им трудно отвлечься от эмоционально-образной составляющей учебного материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях. Как правило, они хорошо справляются с гуманитарными предметами, испытывая сложности с предметами естественно-математического цикла. Само по себе тестирование исключительно сложно для правополушарных детей, потому что оно предполагает владение логическими конструкциями, фактами, требует умения анализировать и сопоставлять различные факты. То есть деятельность, связанная с тестированием, «левополушарна» по своей сути.

Стратегии поддержки.

На этапе подготовки, чтобы учебный материал лучше усваивался, правополушарным детям важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки. Сухой теоретический материал важно проиллюстрировать примерами или картинками.

Во время экзамена правополушарным детям имеет смысл пробовать свои силы не столько в простейших тестовых заданиях (заданиях типа А), сколько там, где требуется развернутый ответ. Им это будет проще. Возможно, именно с таких заданий им стоит начинать, а уже потом переходить к тестам множественного выбора (к заданиям типа В и С).

ДЕТИ – СИНТЕТИКИ

Краткая психологическая характеристика.

Синтетический, или глобальный, стиль деятельности характеризуется рядом типичных моментов. Дети-синтетики опираются в большей степени на общее, а не на частности. Они мало внимания уделяют деталям, потому что их интересуют общие взаимосвязи.

Основные трудности.

Синтетики часто испытывают трудности с анализом, выделением основных моментов в информации, делением материала на смысловые блоки. Обычно таким детям трудно составлять планы или конспекты, некоторые из них составляют план уже после того, как работа написана. Синтетики редко концентрируются на одной проблеме, им свойственно рассматривать ее в широком контексте, во взаимосвязи с другими, соотносить полученные знания с личным опытом и мнениями других.

При сдаче ЕГЭ синтетики могут испытывать затруднения, связанные с необходимостью аналитической деятельности и оперирования конкретными фактами.

Стратегии поддержки.

На этапе подготовки очень важно развивать у синтетиков аналитические навыки, учитывая, что общий ход их деятельности - от общего к частному. При изучении каждой темы важно ее обобщить, выделить основные блоки и наполнить их конкретным содержанием. При работе с тестами синтетиков нужно ориентировать на выявление основного в каждом задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь?

Во время экзамена, в начале работы, синтетикам стоит ознакомиться с материалом в целом, просмотреть имеющиеся задания, бегло ознакомиться с их содержанием. Это поможет им сориентироваться. Синтетикам может помочь составление общего плана деятельности в самом начале работы. Кроме того, на экзамене им важно опираться на умение выделять главное в каждом вопросе.

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика.

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.). Каким образом можно распознать тревожного ребенка? Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями

взрослого. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли. Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя «посмотреть, правильно ли они сделали». Они часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

Основные трудности.

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ЕГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта с взрослым.

Стратегии поддержки.

На этапе подготовки для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности.

Задача взрослого - создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике».

Во время проведения экзамена очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, я с тобой, ты не один». Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?» - лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Я уверена, что ты все делаешь правильно, и у тебя все получится».

НЕУВЕРЕННЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика.

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания). Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

Основные трудности.

Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче Единого государственного экзамена подобные дети испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

Стратегии поддержки.

На этапе подготовки очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций («Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дождаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»).

Во время экзамена неуверенного ребенка можно поддерживать простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: «Я уверен, у тебя все получится», «Ты обязательно справишься». Если ребенок никак не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: «Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее задание?» и предложить ему альтернативу: «Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?»

Ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям фраз типа «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько». Это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания.

ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ

Краткая психологическая характеристика.

Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». Как показывает практика, у них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети – это дети с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности.

Основные трудности.

ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.

Стратегии поддержки.

На этапе подготовки психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить

ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку и т.д. Бесплезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.

Во время экзамена таким детям требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: «Ты как?», «Ты сейчас что делаешь?». Возможно также использование внешних опор. Например, ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы ребенок научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.

ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ И «ОТЛИЧНИКИ»

Краткая психологическая характеристика.

Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, они стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал. Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и получить соответствующую (высокую) оценку. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще.

Основные трудности.

ЕГЭ для данной категории детей - это тот самый случай, когда верной оказывается поговорка «Лучшее - враг хорошего». Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них - это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

Стратегии поддержки.

На этапе подготовки очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения, и не нужно будет делать все подряд.

Во время экзамена перфекционисту нужно помочь выбрать стратегию деятельности и реализовать ее. Его можно спросить: «Какие задания ты решил сделать?» и по необходимости тактично вмешаться в его планы. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: «Сколько

тебе еще осталось?»), помогать ему скорректировать собственные ожидания: «Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию».

АСТЕНИЧНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика

Основная характеристика астеничных детей - высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.

Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

Основные трудности.

ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часа). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

Стратегии поддержки.

На этапе подготовки при работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности.

Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка.

Во время экзамена астеничным детям требуется несколько перерывов, поэтому их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на какое-то время останавливаются. Им по возможности лучше организовать несколько коротких «перемен» (отпустить в туалет и т.п.).

ГИПЕРТИМНЫЕ ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика.

Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой несдержанны. Они быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие дети склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности. Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато

прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости. Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

Основные трудности.

Процедура ЕГЭ требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом гипертимных детей. С другой стороны, они, как правило, обладают хорошей переключаемостью, что помогает им справиться с экзаменационными заданиями.

Стратегии поддержки.

На этапе подготовки очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись!». Он все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у таких детей функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал - проверь». Кроме того, необходимо создать у таких детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ЕГЭ.

Во время экзамена гипертимным детям нужно мягко и ненавязчиво напоминать о необходимости самоконтроля: «Ты проверяешь то, что ты делаешь?» Кроме того, их лучше посадить в классе так, чтобы их возможности с кем-то общаться были минимальны.

«ЗАСТРЕВАЮЩИЕ» ДЕТИ

Краткая психологическая характеристика.

Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое. Они основательны и зачастую медлительны. Еще одна их особенность заключается в том, что им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания. Если таких детей начинают торопить, темп их деятельности снижается еще больше.

Основные трудности.

Процедура ЕГЭ требует высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое, актуализировать знания из различных разделов школьной программы. Это может представлять трудность для «застревающих» детей.

Стратегии поддержки.

На этапе подготовки навык переключения тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка пользоваться часами, для того чтобы определять время, необходимое для каждого задания. Это может происходить в следующей форме: «Тебе нужно решить 5 задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более 12 минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться. Можно также

заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене.

Во время экзамена задача взрослого - по мере возможности мягко и ненавязчиво помогать таким детям переключаться на следующее задание, если они подолгу раздумывают над каждым: «Ты уже можешь переходить к следующему заданию». Ни в коем случае нельзя их торопить, от этого темп деятельности только снижается.

АУДИАЛЫ И КИНЕСТЕТИКИ

Краткая психологическая характеристика.

Известно, что у человека три основные модальности восприятия: аудиальная (слуховая), визуальная (зрительная) и кинестетическая (тактильная). У каждого человека одна из этих модальностей является ведущей, определяющей доминирующий способ получения и переработки информации. Обучение в школе обычно включает опору на все три модальности (устный рассказ, наглядное пособие, практическая работа), что в целом позволяет усваивать программу детям всех трех групп.

Основные трудности.

В отличие от традиционного экзамена, включающего аудиальные и кинестетические элементы (особенно если экзамен проводится устно), ЕГЭ имеет исключительно визуальную форму. Это облегчает задачу для детей-визуалов, одновременно усложняя ее для детей - аудиалов и кинестетиков.

Стратегии поддержки.

На этапе подготовки необходимо, чтобы дети данных категорий осознали особенности своего учебного стиля, то есть смогли четко сформулировать для себя, как именно они лучше всего усваивают учебный материал, и воспользовались этим знанием при повторении учебного материала.

Во время экзамена аудиалы могут воспользоваться речью, то есть очень тихо проговаривать задания вслух (чтобы это никому не мешало, стоит продумать, в какое место класса лучше посадить такого ребенка.) В случае затруднения можно рассказать им о том, в чем заключается суть задания. Им не требуется помощь в решении, им нужно просто помочь осмыслить суть задания.

Кинестетики могут помогать себе простыми движениями (например, подвигать ногами под столом). Им также стоит разрешить какую-то двигательную активность (например, выйти из класса).

Возможные трудности при сдаче ЕГЭ так же могут быть связаны с особенностями восприятия учащимся ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью, с отсутствием навыков саморегуляции. Все эти трудности мы предлагаем преодолеть через решение следующих задач:

1) знакомство выпускников с особенностями и процедурой Единого государственного экзамена для повышения интереса к результатам ЕГЭ;

2) повышение сопротивляемости стрессу в результате ознакомления с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации и возрастания уверенности в себе, в своих силах;

3) развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Реализовать поставленные задачи можно с помощью предлагаемой нами **программы по «Повышение стрессоустойчивости у старшеклассников на этапе подготовки к ЕГЭ и ГИА» (Приложение 1, 2, 7).**

При разработке упражнений особое внимание уделялось следующим моментам:

- созданию на занятиях условий для актуализации субъектного опыта учеников и для усложнения и обогащения этого опыта;

- органичной взаимосвязи информации, которая предлагается учащимся, с эмоциями и чувствами, вызванными этой информацией;

- бережному отношению к личности каждого учащегося, обеспечению атмосферы психологической безопасности для участников группы.

Подводя итог, хочется отметить, что поскольку эксперимент по внедрению ЕГЭ с каждым годом принимает все более широкий размах и проблема психологической готовности к экзамену становится крайне актуальной, в науке должна вестись разработка программ, позволяющих целостно или частично решать данную проблему.

И вместе с тем, не остается никаких сомнений, что именно индивидуальный подход с учетом особенностей ребенка при подготовке к экзаменам является наиболее успешным и адаптивным, обеспечивающим максимальную результативность сдачи экзамена.

ГЛАВА 4. СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧАЩИХСЯ С ОВЗ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ

Выпускники с ограниченными возможностями здоровья, в том числе дети-инвалиды также могут выбрать ЕГЭ как форму государственной итоговой аттестации в соответствии с Порядком проведения ГИА по образовательным программам среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 24.12.2013 №1400).

Кто относится к выпускникам с ограниченными возможностями здоровья? Согласно Федеральному Закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 «Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий». Таким образом, выпускнику, имеющему ограниченные возможности здоровья, для получения права выбора формы государственной итоговой аттестации (ЕГЭ или ГВЭ) необходимо обратиться в территориальную (окружную) ПМПК.

После получения соответствующего заключения ПМПК ребенок получает право выбора формы государственной итоговой аттестации и определяет, какие экзамены он будет сдавать, и в каком формате (ЕГЭ или

ГВЭ). Обращаем внимание, что ни школа, в которой обучается ребенок, ни ПМПК не имеют права определять форму государственной итоговой аттестации ребенка. Школа обязана принять Ваше заявление с перечнем предметов и выбранной формой сдачи, а ПМПК определяет наличие или отсутствие у выпускника ограниченных возможностей здоровья.

Напоминаем, что заявление в школу с перечнем экзаменов и формами их сдачи Вы должны сдать не позднее 1 марта текущего года. Для того чтобы понять, есть ли у Вашего ребенка право выбора между ЕГЭ и ГВЭ и определиться с формой сдачи экзаменов, необходимо получить соответствующее заключение ПМПК.

Не откладывайте обращение в ПМПК на последние дни!

Особенности проведения ЕГЭ для выпускников с ограниченными возможностями здоровья.

Государственная итоговая аттестация проводится с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья выпускников с ограниченными возможностями здоровья.

Это означает, что при проведении итоговой аттестации в зависимости от имеющихся у выпускника ограниченных возможностей здоровья предусмотрены: меньшая наполняемость аудиторных помещений, увеличение продолжительности экзамена, присутствие ассистентов, наличие специального оборудования и т.п.

Подробная информация о требованиях к аудитории и оборудованию на пунктах приема экзаменов содержится в методических рекомендациях Рособнадзора.

Особенности проведения ГВЭ для выпускников с ограниченными возможностями здоровья.

Государственный выпускной экзамен проводится, как правило, на базе образовательной организации, в которой обучался выпускник.

На основании заключения ПМПК по согласованию с родителями (законными представителями) образовательная организация может организовать проведение государственного выпускного экзамена для выпускника с ограниченными возможностями здоровья на дому.

При проведении государственного выпускного экзамена для выпускников с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены: увеличение продолжительности государственного выпускного экзамена на 1,5 часа; присутствие в аудитории ассистента, оказывающего выпускникам с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей, в частности, помогающего выпускнику занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором, возможность использования необходимых технических средств.

В продолжительность государственного выпускного экзамена не включаются перерывы для проведения необходимых медико-

профилактических процедур для выпускников с ограниченными возможностями здоровья.

Поступление в вуз выпускников с ограниченными возможностями здоровья.

При поступлении в ВУЗы лица с ограниченными возможностями здоровья при подаче заявления предоставляют по своему усмотрению оригинал или ксерокопию документа, подтверждающего ограниченные возможности их здоровья.

Таким образом, заключение ПМПК, полученное выпускником до 1 марта, необходимо будет представить в приемную комиссию ВУЗа.

Выпускник с ограниченными возможностями здоровья, имеющий результаты ЕГЭ, поступает на общих основаниях по конкурсу. То есть выпускные/вступительные экзаменационные испытания, выпускник проходит один раз и по результатам ЕГЭ поступает или не поступает в ВУЗ.

Выпускник с ограниченными возможностями здоровья, который выбрал государственную (итоговую) аттестацию в форме государственного выпускного экзамена (не имеющий результатов ЕГЭ), сдает экзаменационные испытания дважды: в образовательной организации сдает ГВЭ, а в ВУЗе проходит вступительные испытания, проводимые ВУЗом самостоятельно.

Обращаем Ваше внимание на то, что заключение ПМПК не освобождает Вашего ребенка от государственной (итоговой) аттестации (ЕГЭ или ГВЭ) и не дает никаких льгот при поступлении в ВУЗ!

Выпускники XI (XII) классов с ОВЗ имеют право добровольно выбрать формат выпускных испытаний - это может быть единый государственный экзамен либо государственный выпускной экзамен.

Существуют специальные правила организации ЕГЭ:

1) Для выпускников 11 классов с ограниченными возможностями здоровья:

– Условия организации и проведения ЕГЭ для учащихся с ОВЗ определяются с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья выпускников.

– Для определения необходимых условий проведения ЕГЭ выпускник с ОВЗ при подаче заявления на участие в ЕГЭ должен предоставить один из следующих документов (оригинал или ксерокопию):

- заключение психолого-медико-педагогической комиссии;
- справку об установлении инвалидности, выданную федеральным государственным учреждением медико-социальной экспертизы.

– Количество рабочих мест в каждой аудитории для участников ЕГЭ с ОВЗ не должно превышать 12 человек. Время экзамена увеличивается на 1,5 часа.

– Материально-технические условия проведения экзамена должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа участников ЕГЭ с ОВЗ в аудитории, туалетные и иные помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

– Участники ЕГЭ с ОВЗ с учетом их индивидуальных особенностей могут в процессе сдачи экзамена пользоваться необходимыми им техническими средствами: это могут быть медицинские приборы и препараты, показанные для экстренной помощи. Слепые участники ЕГЭ могут иметь при себе письменный Брайлевский прибор, слабовидящие участники ЕГЭ - лупу или иное увеличительное устройство.

– При проведении экзамена присутствуют ассистенты, которые оказывают участникам ЕГЭ с ОВЗ необходимую техническую и медицинскую помощь. Например, они помогают занять рабочее место, передвигаться, прочитать задание и т.д.

– Во время проведения экзамена для участников ЕГЭ с ограниченными возможностями здоровья в аудиториях может быть организовано питание и перерывы для проведения необходимых медико-профилактических процедур.

2) Для участников ЕГЭ с нарушением функций опорно-двигательного аппарата:

– Количество участников ЕГЭ в одной аудитории в таких случаях должно быть не более 6 человек.

– При отсутствии лифтов аудитория, где будет проводиться экзамен, располагается на первом этаже. Должно быть предусмотрено наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, широких проходов внутри помещения между предметами мебели и свободного подхода на инвалидной коляске к рабочему месту, наличие специальных кресел и других приспособлений.

3) Для глухих и слабослышащих участников ЕГЭ:

– Аудитории для проведения экзамена должны быть оборудованы звукоусиливающей аппаратурой как коллективного, так и индивидуального пользования.

– Перед началом экзамена всем участникам ЕГЭ должны быть розданы оформленные в печатном виде правила по заполнению бланков ЕГЭ.

– В аудитории должен быть ассистент-сурдопереводчик, осуществляющий при необходимости жестовый перевод и разъяснение непонятных слов.

– Для рассмотрения апелляций глухих и слабослышащих участников ЕГЭ конфликтная комиссия субъекта Российской Федерации также должна привлечь к своей работе сурдопереводчика.

4) Для слепых участников ЕГЭ:

– Количество выпускников в аудитории для слепых участников ЕГЭ не должно превышать 6 человек.

– В пунктах проведения ЕГЭ должно быть предусмотрено достаточное количество специальных принадлежностей для оформления ответов рельефно-точечным шрифтом Брайля в специально предусмотренной тетради.

– Если перенос ответов слепых участников ЕГЭ на бланки ЕГЭ осуществляется в пункте проведения экзамена, то в нем должно быть подготовлено специальное помещение для работы комиссии тифлопереводчиков.

– Рекомендуются формировать отдельные аудитории для слепых и слабовидящих участников ЕГЭ. Допускается рассадка слепых и слабовидящих участников в одну аудиторию в случае небольшого количества участников.

– Для рассмотрения апелляций слепых участников ЕГЭ конфликтная комиссия субъекта Российской Федерации должна привлечь к своей работе тифлопереводчика.

5) Слабовидящих участников ЕГЭ:

– В пунктах проведения ЕГЭ должна быть предусмотрена возможность увеличения (копирование в увеличенном размере) бланков ЕГЭ до формата А3.

– В аудиториях для проведения экзаменов должно быть предусмотрено наличие увеличительных устройств и индивидуальное равномерное освещение не менее 300 лк.

– После окончания экзамена происходит перенос ответов участников экзамена с масштабированных (увеличенных) бланков на стандартные. Это должно быть сделано в присутствии общественных наблюдателей и уполномоченного представителя Государственной экзаменационной комиссии в полном соответствии с заполнением участников экзамена. На стандартном бланке после окончания процедуры переноса данных организатор пишет "Копия верна" и ставит свою подпись.

– В случае обнаружения конфликтной комиссией субъекта Российской Федерации ошибки в переносе ответов слепых или слабовидящих участников ЕГЭ на бланки ЕГЭ конфликтная комиссия учитывает данные ошибки как технический брак. Экзаменационные работы таких участников ЕГЭ проходят повторную обработку (включая перенос на бланки ЕГЭ стандартного размера) и, при необходимости, повторную проверку экспертами.

Таким образом, существующее законодательство обеспечивает максимально удобный и вариативный процесс сдачи экзамена, призванный снизить до минимума возможное влияние ограниченных возможностей здоровья школьника на результат экзамена и на самочувствие ребенка в процессе сдачи, предлагает возможности для выбора наиболее удобного способа прохождения аттестации.

ГЛАВА 5. ОКАЗАНИЕ АНТИКРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ВЫПУСКНИКАМ НА ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ

Период завершения обучения в школе это время первого взрослого испытания, которое показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни. Результаты выпускных экзаменов имеют большую значимость для детей. Существует мнение, что специальной психологической подготовки к ЕГЭ не требуется, выпускникам достаточно экспериментального экзамена и инструкции по правилам проведения, но процедура прохождения ЕГЭ - деятельность сложная и предъявляющая особые требования к уровню развития психологических функций. Тестирование предполагает формирование особых навыков: умения выделить существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных, умения оперировать фактами, вырванными из общего контекста.

Стресс на экзамене связан с тем, что процедура напрямую связана с самооценкой подростка: насколько я действительно умен, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? Дефицит времени значительно повышает тревогу ученика, у него появляется страх «не успеть», а это в свою очередь способствует нерациональному распределению времени и отрицательно влияет на результаты.

Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а напротив, мешает подготовке. Родителям, педагогам или детям, обратившимся за помощью на телефон доверия, могут быть даны рекомендации снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

У лиц, обратившихся на телефон доверия, может возникнуть вопрос: «Как правильно готовиться к ЕГЭ?». В этой связи им могут быть даны следующие рекомендации (Приложение 3).

ГЛАВА 6. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ПОДРОСТКАМИ В УСЛОВИЯХ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЕГЭ.

Выпускные экзамены - это один из важнейших этапов в жизни, определяющий будущее выпускника.

Единый государственный экзамен - это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его субъективную значимость и, следовательно, уровень тревоги. В этот период выпускники, как никогда нуждаются в поддержке со стороны родителей.

Процедура Единого государственного экзамена может вызывать ряд специфических трудностей у отдельных категорий выпускников. Подросткам астеничного типа трудно поддерживать высокий уровень работоспособности в течение всего времени сдачи экзамена. У ребят с высоким уровнем вызывает напряжение сам факт ограниченного времени. Старшеклассники аудиального и

кинестетического типа испытывают трудности в связи с чисто визуальной формой заданий.

М. Ю. Чибисова, автор книги «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» выделяет три типа трудностей, с которыми сталкиваются выпускники: когнитивные, процессуальные, личностные трудности.

Когнитивные трудности представляют собой особенности психического развития, связанные с особенностями переработки информации, особенности развития мнемических процессов, логичности мышления.

Психологическая работа по преодолению данного типа трудностей будет направлена на развитие основных психических функций и обучение эффективной работы во время проведения экзамена.

Процессуальные трудности - отсутствие полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов. Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет выпускнику быть более собранным во время организационных моментов и во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть в процессе прохождения ГИА и ЕГЭ. При реализации данного типа трудностей срабатывает принцип «Предупрежден - значит вооружен». Преодоление процессуальных трудностей обеспечивает пробное проведение экзаменов, выступление выпускников прошлых учебных лет, выпуск различных брошюр, памяток для выпускников, родителей.

Личностные трудности связаны с личностными особенностями развития выпускника - эмоциональная стабильность, организованность работы, уровень тревожности и т.п.

В психолого-педагогической литературе можно найти многочисленные рекомендации как родители могут помочь своим детям преодолевать возникающие трудности в период подготовки и сдачи экзаменов.

Слово «экзамен» переводится с латинского языка как «испытание». Экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с данным испытанием. Однако в силах родителя поддержать выпускника на расстоянии. Психологическая поддержка - один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности, преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Важно научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Таким образом, чтобы поддержать ребенка родителю необходимо:

1. Опирается на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах, сопереживать.
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
5. Поддерживать своего ребенка, демонстрировать, что понимаете его переживания.

Родителям выпускников также могут быть даны следующие рекомендации (Приложение 5).

Семья может обеспечить создание комфортных социальных и психологических условий, снизить напряжение и тревожность ребенка. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно, обратиться за помощью к соответствующим специалистам.

Таким образом, роль родителей в подготовке старшеклассников к ЕГЭ включает в себя как конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, так и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически устойчивой личности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Стресс - это особое состояние организма человека, возникающее на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях в ответ на сильный внешний раздражитель.

Выделяют три стадии стресса: стадию тревоги, стадию резистентности, стадию истощения.

Стресс может быть полезным, но может оказывать и отрицательное влияние. При значительной силе негативного воздействия на организм первичный стресс переходит в его повреждающую форму - дистресс.

Для каждого человека нужен свой, оптимальный уровень волнения и страха, при котором он показывает наилучшие результаты. Главным образом это зависит от типа высшей нервной деятельности или темперамента. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно, однако сформированные у учащихся психотехнические навыки сдачи ЕГЭ, повышают эффективность подготовки к ЕГЭ, позволяют более успешно вести себя во время экзамена.

Больше всего единого государственного экзамена боятся взрослые. Совет родителям и учителям - не нагнетать и без того напряженную обстановку.

Так как эксперимент по внедрению ЕГЭ с каждым годом принимает все более широкий размах, проблема психологической готовности к экзамену становится крайне актуальной, поэтому в науке должна вестись разработка программ, позволяющих целостно или частично решать данную проблему.

Выпускнику, имеющему ограниченные возможности здоровья, для получения права выбора формы государственной итоговой аттестации (ЕГЭ или ГВЭ) необходимо обратиться в территориальную (окружную) ПМПК.

Заключение ПМПК, полученное выпускником до 1 марта, необходимо будет представить в приемную комиссию ВУЗа.

Заключение ПМПК не освобождает Вашего ребенка от государственной (итоговой) аттестации (ЕГЭ или ГВЭ) и не дает никаких льгот при поступлении в ВУЗ.

Существующее законодательство обеспечивает максимально удобный и вариативный процесс сдачи экзамена, призванный снизить до минимума возможное влияние ограниченных возможностей здоровья школьника на результат экзамена и на самочувствие ребенка в процессе сдачи, предлагает возможности для выбора наиболее удобного способа прохождения аттестации.

Индивидуальный подход с учетом особенностей ребенка при подготовке к экзаменам является наиболее успешным и адаптивным для ребенка подходом, обеспечивающим максимальную результативность сдачи экзамена.

Ощущение огромной важности экзамена порой не стимулирует ребенка, а напротив, мешает подготовке. Родителям, педагогам или детям можно обратиться за помощью на телефон доверия и получить психологическую мобилизующую поддержку, возможность детям отреагировать свои чувства и соответствующие рекомендации: как правильно

готовиться к ЕГЭ и как правильно вести себя на экзамене. Полученная информационная поддержка поможет подростку чувствовать себя более уверенно.

Роль родителей и педагогов в подготовке старшеклассников к ЕГЭ включает в себя как конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, так и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически устойчивой личности.

Комплексная программа тренинговых занятий «Повышение стрессоустойчивости у старшеклассников на этапе подготовки к ЕГЭ и ГИА»

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для подростков выпускных классов.

Возможные трудности при сдаче ЕГЭ могут быть связаны с особенностями восприятия учащимся ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью, с отсутствием навыков саморегуляции.

Поэтому помощь взрослых очень важна в этот трудный для выпускника период. Ему необходима, кроме всего прочего, психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

Каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результатов, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации, а, провалившись, – вдохнуть полной грудью и идти дальше. Вот этому педагог-психолог и может научить на занятиях по психологической подготовке к ЕГЭ.

Одним из обязательных аспектов психологической подготовки к ЕГЭ является: обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; приемам активного запоминания; способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия, что повышает сопротивляемость стрессу и отрабатывает приемы самообладания, умения управлять своим психофизическим состоянием.

Нами был разработан курс комплексной программы занятий по подготовке учащихся 11-го класса к ЕГЭ с элементами психологического тренинга. Данный материал предназначен для школьных психологов и классных руководителей 11 и 9 классов.

Цель - повышение уровня стрессоустойчивости выпускника.

Задачи:

1. Выработка навыков эмоциональной саморегуляции
2. Развитие навыков самоконтроля.
3. Формирование адекватной самооценки.
4. Снижение уровня тревожности.

Программа состоит из 3 блоков:

1. Психодиагностический блок. Определение особенностей личности выпускников с помощью методик. Выделение группы риска.

2. Коррекционно-развивающий блок. Реализация коррекционно-развивающей программы.

3. Индивидуальное сопровождение. Разработка педагогом-психологом индивидуальных маршрутов сопровождения детей оказавшихся в группе риска.

При разработке программы особое внимание уделялось следующим моментам:

- созданию на занятиях условий для актуализации субъектного опыта учеников и для усложнения и обогащения этого опыта;
- органичной взаимосвязи информации, которая предлагается учащимся, с эмоциями и чувствами, вызванными этой информацией;
- бережному отношению к личности каждого учащегося, обеспечению атмосферы психологической безопасности для участников группы.

Комплекс занятий рассчитан на работу с учащимися 11 классов в учебных группах по 10-12 человек. Всего 5 занятий. Время одного занятия – 40-50 минут.

Разработанная программа позволяет развить навыки эмоциональной саморегуляции, способствует снижению негативных переживаний, обучает приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения.

Формы работы: беседы, мини-лекции, игры, релаксационные методы, телесно-ориентированные и арт-терапевтические техники.

Набор необходимых материалов: магнитофон с записями спокойной музыки, бумага, карандаши, ручки, стул со спинкой, краски, кисти.

Большая часть описанных методов в программе – более или менее известные психологические игры, упражнения, методики, модифицированные для решения поставленных задач.

Занятия имеют определенную структуру. Каждое занятие начинается с разминки. Это недолгие динамические упражнения, задача которых – создать положительный эмоциональный фон группы. Затем следует презентация темы, то есть краткое объяснение того, о чем пойдет речь на занятии и почему это важно. Далее следует основной блок упражнений, направленный на проработку поставленных ранее задач. Каждое упражнение завершается рефлексией (обсуждением упражнения с детьми).

Тематическое планирование занятий

I. Психодиагностический блок.

№	Тема	Цель	Кол-во часов
1.	Выявление уровня стрессоустойчивости старшеклассников в критических ситуациях	Диагностика личностных качеств, уровня стрессоустойчивости, психологической готовности к сдаче ЕГЭ.	5

II. Коррекционный блок.

№	Тема	Цель	Кол-во часов
1.	Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?»	Познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ	1
2.	Как справиться со стрессом на экзамене?	Познакомить учащихся с основными способами снижения уровня тревоги в стрессовой ситуации	1

3.	Как справиться со стрессом на экзамене?	Познакомить выпускников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации	1
4.	Способы снятия нервно-психического напряжения	Научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами	1
5.	Уверенность на экзамене	Повысить уверенность в себе, в своих силах	1
Итого:			5

III. Блок индивидуальной работы с учащимися, составившими «группу риска» с низким уровнем стрессоустойчивости.

	Методика	Цель	Кол-во часов

Примечание: подбор методик осуществляется специалистом в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося.

I. Психодиагностический блок.

Цель. Определение особенностей личности выпускников. Выделение группы риска.

Для исследования исходного состояния выпускников рекомендуем использовать следующие психодиагностические методики:

1. Опросник для определения структуры темперамента (Автор В.М. Русалов)

Цель: диагностика свойств нервной системы, особенностей поведения и деятельности для эффективной организации учебного процесса и прогноза успешности в той или иной деятельности.

2. Тест по методике Кеттелла (эмоционально-волевой блок):

Цель: диагностика эмоциональной устойчивости, стрессоустойчивости; степени тревожности, наличия внутренних напряжений; уровня развития самоконтроля.

3. Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?» (М.Ю. Чибисова)

Цель: диагностика способности успешно справляться со стрессом.

4. Опросник по определению самооценки (Автор С.В. Ковалев)

Цель: диагностика уровня самооценки.

5. Тест изучения характерологических особенностей (К. Леонгард)

Цель: выявление акцентуаций характера.

II. Коррекционно-развивающий блок.

Цель. Реализация коррекционно-развивающей программы.

ЗАНЯТИЕ 1

Тема: «Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?»

Цель: познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ.

Упражнение 1. «Ассоциации»

Инструкция: «Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Вам нужно придумать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий участник. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен...»

Презентация темы.

Ведущий: Очень скоро завершатся ваши школьные годы. Впереди у вас очень важный период - экзамены. Вам предстоит сдавать их в особой форме - в форме ЕГЭ. ЕГЭ отличается от привычных для вас форм проверки знаний.

Прежде чем переходить к информированию, нужно попросить учеников сформулировать, что они хотели бы узнать о ЕГЭ. (Выслушиваются запросы)

Информирование.

ЕГЭ - это система бесплатных экзаменов по отдельным предметам. Результаты ЕГЭ одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в вузы. При проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и система независимой внешней оценки (в том числе с помощью компьютера), основанная на использовании единой шкалы и критериев оценки. Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. В процессе сдачи ЕГЭ требуются: высокая мобильность, переключаемость; высокий уровень организации деятельности; высокая и устойчивая работоспособность; высокий уровень концентрации внимания, произвольности.

Проигрывание.

Очень важно, чтобы ученики сами нашли для себя какой-то смысл в Едином государственном экзамене. Поэтому следует провести «мозговой штурм» на тему «Что может мне дать ЕГЭ?». Участникам нужно сформулировать как можно больше ответов на вопросы: чем ЕГЭ может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня?

Упражнение 2. «Чего я хочу достичь?»

Цель: настроить на успех.

Инструкция: «Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать об этом. Задача остальных — догадаться, о чем идет речь».

Анализ:

- Трудно ли было выбрать важную цель?
- Что нужно сделать для того, чтобы достичь цели?
- Не слишком ли глобальны ваши цели, или, может быть, слишком мелкие, или как раз достижимые?

Рефлексия.

Итог занятия.

Выпускники отвечают на следующие вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что нового для себя узнали?

ЗАНЯТИЕ 2

Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?»

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

Необходимые материалы: мяч, бумага и авторучки.

Упражнение 1. «Самое трудное»

Ведущий. Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене — это...» и бросить мяч любому другому человеку.

Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»

Цель: выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

Вопросы анкеты:

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?
3. Знаешь ли ты признаки стресса?
4. Как ты думаешь, на что влияет стресс?
5. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?
6. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?

Презентация темы.

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

Информирование.

Существуют различные способы справиться со своей тревогой. Простой, но очень эффективный способ — аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Упражнение 2. «Формула аутотренинга»

Ведущий. Руководствуясь правилами, вам нужно составить формулы аутотренинга для себя. Желающие могут прочитать составленные ими формулы.

Обсуждение:

- Трудно или легко было составлять формулы аутотренинга?
- Что мешало, а что помогало при составлении формул?

Рефлексия.

Итог занятия.

Ведущий. Сегодня мы с вами узнали только один способ, который поможет справиться с тревогой, — аутотренинг, ознакомились с правилами составления формул аутотренинга, потренировались в составлении этих формул. На следующем занятии мы продолжим знакомство с психологическими способами, помогающими справиться с тревогой.

ЗАНЯТИЕ 3

Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?»

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

Упражнение 1. «Состояние тревоги и покоя»

Цель: дать возможность учащимся ощутить себя в ситуации тревоги, обратить внимание на свое самочувствие в этой ситуации.

Участникам предлагается закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как каждый выпускник ощущает себя в ситуации тревоги.

Затем предлагается вспомнить ситуацию, в которой они не волнуются, и снова обратить внимание на физическое самочувствие.

По завершении этого упражнения нужно обсудить его результаты и составить «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Необходимо обратить особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие – расслабленностью.

Презентация темы.

Ведущий. Беспокойство — одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Каждому человеку нужно знать психологические способы снижения тревоги.

Информирование.

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

Еще справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация – это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

Упражнение 2. «Мышечная релаксация»

Цель: научить справляться с мышечным напряжением.

Инструкция: «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть.

О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми».

Анализ:

- Какие чувства вызвало у вас это упражнение?

- Удалось ли вам расслабиться?

Ведущий: Расслабиться помогает также дыхательная релаксация.

Упражнение 3. «Дыхательная релаксация»

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох.

Анализ:

- Как меняется ваше состояние?

- Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

Упражнение 4. «Сосредоточение на предмете»

Цель: научить справляться с тревогой с помощью медитации.

Инструкция: «Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. В течение четырех минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли».

Анализ:

- Справились ли вы с заданием?

- Что помогало и что мешало вам при выполнении этого упражнения?

Рефлексия.

Итог занятия.

Учащимся предлагается ответить на некоторые **вопросы:**

- Как себя чувствуете?

- Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?

- Что было легко, а где почувствовали трудности?

- Какие есть пожелания на следующее занятие?

Необходимо объяснить участникам, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

ЗАНЯТИЕ 4

Тема: «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами. Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши, мягкая игрушка (солнышко) или солнце, вырезано из бумаги.

Упражнение 1. «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, активизация группы.

Инструкция: «Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину».

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый? »

Анализ:

- Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением.

- Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Презентация темы

Ведущий. Одним из эффективных приемов снятия психологического напряжения является расслабление. Основной психологический эффект расслабления заключается в уменьшении внутреннего беспокойства. С некоторыми способами расслабления мы познакомились на прошлом занятии. Сегодня мы познакомимся с другими психологическими способами снятия напряжения.

Информирование

Справиться с напряжением помогает самообладание. В содержание этого понятия в качестве составляющих входят умение владеть собой, своими действиями, переживаниями и чувствами.

Упражнение 2. «Эксперимент»

Цель: дать возможность учащимся понять смысл и необходимость самообладания.

Каждому участнику раздаются карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать его.

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

- a. ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШ
ЕЮ;
- b. НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрА
шНОнаПУганНОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;
- c. наКонецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ ног.

Анализ:

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

Упражнение 3. «Ааааа»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «Сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения напряжения или усталости, утомления. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли».

Анализ. Расскажите о вашем состоянии.

Упражнение – игра 4. «Стряхни»

Цель: обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

Инструкция: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее».

Анализ. Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

Упражнение 5. «До следующей встречи»

Цель: получение обратной связи от участников, подведение итогов занятия.

Инструкция: «У меня в руках чудесное солнышко (мягкая игрушка или нарисованное на бумаге). Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это солнце и делиться впечатлениями о сегодняшнем занятии (что вам дало сегодняшнее занятие, что нового узнали и т.д.), дарить свои пожелания».

ЗАНЯТИЕ 5

Тема: «Уверенность на экзамене»

Цель: повысить уверенность в себе, в своих силах.

Необходимые материалы: листы бумаги (по количеству учащихся), цветные карандаши, авторучки.

Упражнение 1. «Передача хлопка»

Дети должны по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз.

Презентация темы

Ведущий. Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.

Информирование

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

Упражнение 2. «Статуя уверенности и неуверенности»

Цель: расширить представление учащихся об уверенности.

Инструкция: «Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая – скульптуру «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры. Затем

необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Записать на ватмане, какие особенности присущи образу уверенного человека, и прочитать».

Упражнение 3. «Мои ресурсы»

Цель: помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

Инструкция: «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

Упражнение 4. «Приятно вспомнить»

Цель: обучить учащихся самоуверенности в случае неуверенности в своих силах.

Инструкция: «Это упражнение следует выполнять в том случае, если вы чувствуете неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи. Проанализируйте опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом и твердо скажите себе: «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!»

Упражнение 5. «Образ уверенности»

Цель: показать учащимся, как еще можно усилить свое ощущение уверенности.

Инструкция: «Закройте глаза и представьте, какой образ мог бы для вас символизировать состояние уверенности. Представили? Теперь нарисуйте этот образ или символ».

После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них.

Анализ:

- Что было легко, а где почувствовали трудности?
- Как этот символ может помочь?

Если дети сами не скажут, им нужно подсказать, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

Рефлексия.

Подведение итогов занятия.

Ученики должны продолжить фразу: «Уверенность для меня — это...»

III. Блок индивидуального сопровождения.

Цель. Разработка педагогом-психологом индивидуальных маршрутов сопровождения детей оказавшихся в группе риска.

Психолог помогает в выработке индивидуальной стратегии деятельности для каждого старшеклассника.

Основное назначение индивидуальной работы - формирование навыков самоанализа. Данные упражнения помогают выпускнику глубже и полнее

разобраться в себе, научиться понимать себя, свои сильные и слабые стороны, осознать свое отношение к различным социальным явлениям.

Во время работы целесообразно использовать легкую или классическую музыку, которая помогает настроиться на спокойные размышления, сосредоточиться, заглушает посторонний шум. Все это усиливает ощущение единения, не дает отвлекаться от серьезной аналитической работы. Помогают учащимся весьма эффективно адаптироваться к стрессовым ситуациям.

1. Индивидуальная работа, направленная на самооценку и уверенность в себе.

Цель данной работы заключается в том, чтобы научить выпускника с заниженной самооценкой раскрепощаться и любить себя, формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе. [8]

2. Индивидуальная работа, направлена на коррекцию страхов и тревожности выпускников при сдаче ГИА, ЕГЭ.

Цель данной работы заключается в коррекции тревожности, страхов, а так же снятии тревоги, беспокойства, подготовке к ожидаемой стрессовой ситуации. [6]

3. Индивидуальная работа, направлена на снятие напряжения и на умение эффективно адаптироваться в стрессовых ситуациях.

Цель данной работы заключается в том, чтобы научить выпускников справляться со своими сильными эмоциями. В ходе выполнения упражнения смогут поговорить о том, что вызывает у них стресс, и что они будут делать для восстановления внутреннего равновесия. [7]

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Психодиагностические методики к I блоку программы тренинговых занятий для старшеклассников Опросник для определения структуры темперамента (Автор В.М. Русалов)

Цель: диагностика свойств нервной системы, особенностей поведения и деятельности для эффективной организации учебного процесса и прогноза успешности в той или иной деятельности.

Оснащение: бланк ответов.

Примечание: Определение особенностей темперамента включает в себя, помимо отнесения к одному из четырех классических типов, определение общих свойств нервной системы. Эти свойства определяют особенности поведения и деятельности – гибкость, темп, способность к переключению.

Инструкция:

Вам предлагается ответить на 105 вопросов. Вопросы направлены на выяснение вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый естественный ответ, который придет вам в

голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, нет «хороших» или «плохих» ответов. Если вы выбрали ответ «да», поставьте «+» рядом с номером вопроса в бланке для ответов. Если вы выбрали ответ «нет» – поставьте знак «-».

1. Подвижный ли вы человек?
2. Всегда ли вы готовы с ходу, не раздумывая, включиться в разговор?
3. Предпочитаете ли вы уединение большой компании?
4. Испытываете ли вы постоянную жажду деятельности?
5. Ваша речь обычно медленна и нетороплива?
6. Ранимый ли вы человек?
7. Часто ли вам не спится из-за того, что вы поссорились с друзьями?
8. В свободное время вам всегда хочется заняться чем-либо?
9. В разговоре с другими людьми ваша речь часто опережает вашу мысль?
10. Раздражает ли вас быстрая речь собеседника?
11. Чувствовали бы вы себя несчастным человеком, если бы на длительное время были лишены возможности общения с людьми?
12. Вы когда-нибудь опаздывали в школу, на встречу с друзьями?
13. Нравится ли вам быстро бегать?
14. Сильно ли вы переживаете неполадки в своей жизни?
15. Легко ли вам выполнять работу, требующую длительного внимания и большой сосредоточенности?
16. Трудно ли вам говорить очень быстро?
17. Часто ли вы испытываете тревоги, что вы выполнили работу не так, как нужно?
18. Часто ли ваши мысли перескакивают с одной на другую во время разговора?
19. Нравятся ли вам игры, требующие быстроты и ловкости?
20. Легко ли вы можете найти другие варианты решения известной задачи?
21. Испытываете ли вы чувство беспокойства, что вас неправильно поняли в разговоре?
22. Охотно ли вы выполняете сложную, ответственную работу?
23. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
24. Легко ли вы воспринимаете быструю речь?
25. Легко ли вам делать одновременно очень много дел?
26. Возникают ли у вас конфликты с вашими друзьями из-за того, что вы сказали им что-то, не подумав заранее?
27. Вы обычно предпочитаете делать несложные дела, не требующие от вас большой энергии?
28. Легко ли вы расстраиваетесь, когда обнаруживаете незначительные недостатки в своей работе?
29. Любите ли вы сидячую работу?
30. Легко ли вам общаться с разными людьми?
31. Вы обычно предпочитаете подумать, взвесить и лишь потом высказаться?

32. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
33. Быстры ли у вас движения рук?
34. Вы обычно молчите и не вступаете в контакты, когда находитесь в обществе малознакомых людей?
35. Легко ли вам переключиться от одного варианта решения задачи на другой?
36. Склонны ли вы иногда преувеличивать в своём воображении негативное отношение близких вам людей?
37. Разговорчивый ли вы человек?
38. Вам обычно легко выполнять дело, требующее мгновенных реакций?
39. Вы обычно говорите свободно, без запинок?
40. Беспокоят ли вас страхи, связанные со школой?
41. Легко ли вы обижаетесь, когда близкие люди указывают на ваши личные недостатки?
42. Испытываете ли вы тягу к напряжённой ответственной деятельности?
43. Считаете ли вы свои движения медленными и неторопливыми?
44. Бывают ли у вас мысли, которые вы бы хотели скрыть от других?
45. Можете ли вы без долгих раздумий задать щекотливый вопрос другому человеку?
46. Доставляют ли вам удовольствие быстрые движения?
47. Легко ли вы «генерируете» новые идеи?
48. Сосёт ли у вас под ложечкой перед ответственным разговором?
49. Можно ли сказать, что вы быстро выполняете порученное вам дело?
50. Любите ли вы братья за большие дела самостоятельно?
51. Богатая ли у вас мимика в разговоре?
52. Если вы обещали что-то сделать, всегда ли вы выполняете своё обещание независимо от того, удобно это вам или нет?
53. Испытываете ли вы чувство обиды от того, что окружающие вас люди обходятся с вами хуже, чем следовало бы?
54. Вы обычно предпочитаете выполнять только одно дело?
55. Любите ли вы игры в быстром темпе?
56. Много ли в вашей речи длинных пауз?
57. Легко ли вам внести оживление в компанию?
58. Вы обычно чувствуете в себе избыток сил и вам хочется заняться каким-нибудь трудным делом?
59. Обычно вам трудно переключить внимание с одного дела на другое?
60. Бывает ли, что у вас надолго портится настроение от того, что сорвалось запланированное дело?
61. Часто ли вам не спится из-за того, что не ладятся дела, связанные непосредственно с какой-то деятельностью?
62. Любите ли вы бывать в большой компании?
63. Волнуетесь ли вы, выясняя отношения с друзьями?

64. Испытываете ли вы потребность в деятельности, требующей полной отдачи сил?
65. Выходите ли вы иногда из себя, злитесь?
66. Склонны ли вы решать много задач одновременно?
67. Держитесь ли вы свободно в большой компании?
68. Часто ли вы высказываете своё первое впечатление, не подумав?
69. Беспокоит ли вас чувство неуверенности в процессе выполнения какой-нибудь работы?
70. Медленны ли ваши движения, когда вы что-то мастерите?
71. Легко ли вы переключаетесь с одного дела на другое?
72. Быстро ли вы читаете вслух?
73. Вы иногда сплетничаете?
74. Молчаливы ли вы, находясь в кругу друзей?
75. Нуждаетесь ли вы в людях, которые бы вас ободрили и утешили?
76. Охотно ли вы выполняете много разных поручений одновременно?
77. Охотно ли вы выполняете работу в быстром темпе?
78. В свободное время вас обычно тянет пообщаться с людьми?
79. Часто ли у вас бывает бессонница при неудачах в школе?
80. Дрожат ли у вас руки во время ссоры?
81. Долго ли вы мысленно готовитесь перед тем, как высказать своё мнение?
82. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые вам явно не нравятся?
83. Обычно вы предпочитаете лёгкую работу?
84. Легко ли вас обидеть в разговоре по пустякам?
85. Обычно вы первым в компании решаетесь начать разговор?
86. Испытываете ли вы тягу к людям?
87. Склонны ли вы сначала поразмыслить, а потом говорить?
88. Часто ли вы волнуетесь по поводу своей учебы?
89. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа, если бы не опасались проверки?
90. Держитесь ли вы обычно обособленно на праздниках и в компании?
91. Склонны ли вы преувеличивать в своём воображении неудачи, связанные с учебой?
92. Нравится ли вам быстро говорить?
93. Легко ли вам удержаться от высказывания неожиданно возникшей идеи?
94. Предпочитаете ли вы работать медленно?
95. Переживаете ли вы из-за малейших неполадок в школе?
96. Вы предпочитаете медленный спокойный разговор?
97. Часто ли вы волнуетесь из-за ошибок в какой-то деятельности?
98. Способны ли вы успешно выполнять длительную трудоёмкую работу?
99. Можете ли вы, недолго думая, обратиться с просьбой к другому человеку?

100. Часто ли вас беспокоит чувство неуверенности в себе при общении с людьми?
101. Легко ли вы берётесь за выполнение новых заданий?
102. Устаёте ли вы, когда вам приходится говорить долго?
103. Вы предпочитаете работать с «прохладцей», без особого напряжения?
104. Нравится ли вам разнообразная работа, требующая переключения внимания?
105. Любите ли вы подолгу бывать наедине с собой?

Обработка результатов: за каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл.

Эргичность (Эр)– по 1 баллу за ответ «да» на вопросы: 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 98 и за ответ «нет» на вопросы: 27, 83, 103.

Социальная эргичность (Сэр)– «да»: 11, 30, 57, 62, 67, 78, 86; «нет»: 3, 34, 74, 90, 105.

Пластичность (П)– «да»: 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104. «Нет»: 54, 59.

Социальная пластичность (СП)– «да»: 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99; «нет»: 31, 81, 87, 93.

Темп (Т)– «да»: 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77; «нет»: 29, 43, 70, 94.

Социальный темп (СТ) – «да»: 24, 37, 39, 51, 72, 92; «нет»: 5, 10, 16, 56, 96, 102.

Эмоциональность (Э) – «да»: 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97.

Социальная эмоциональность (Сэм) – «да»: 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

0-3 балла по шкале – низкий результат;

3-9 – средний;

9-12 – высокий.

Контрольные вопросы: «да»: 32, 52, 89; «нет»: 12, 23, 44, 65, 73, 82.

Интерпретация результатов:

Методика В. М. Русалова включает в себя следующие шкалы:

Эргичность показывает уровень потребности в освоении мира, жажды деятельности, стремления к труду. Чем выше эргичность, тем более работоспособен, активен человек.

Социальная эргичность– уровень потребности в общении, социальных контактах, стремления к лидерству.

Пластичность– степень лёгкости переключения с одного вида деятельности на другой. Высокий показатель по этой шкале означает стремление к разнообразию деятельности.

Социальная пластичность– степень лёгкости переключения в процессе общения с одного человека на другого, переключение на разные темы общения, разнообразие контактов, лёгкость вступления в новые контакты.

Темп– скорость выполнения отдельных операций, быстрота двигательных действий, скорость работы, усвоения материала.

Социальный темп– уровень речевой активности, темп разговора в общении, скорость усвоения информации на слух. Высокий показатель по данной шкале позволяет предположить, что человек будет успешнее усваивать материал во взаимодействии с преподавателем, чем самостоятельно.

Эмоциональность– повышенная чувствительность к неудачам в учебной или другой деятельности, несовпадению предполагаемых и реальных результатов. При высоких показателях по данной шкале следует делать акцент на успехах обучаемого. Перед началом обучения стоит обсудить предполагаемые результаты обучения: какие знания и умения получит слушатель, какова при этом роль преподавателя, какие усилия должен прикладывать он сам.

Социальная эмоциональность– эмоциональная чувствительность в общении: чувствительность к неудачам в общении, к оценкам окружающих людей. При взаимодействии со слушателями с высокими показателями по данной шкале следует проявлять максимальную доброжелательность и безоценочность.

Тест по методике Кеттела (эмоционально-волевой блок)

Перед Вами личностный 16-факторный Опросник Кеттела. Пожалуйста, ознакомьтесь с вопросами и ответами на них. В ходе тестирования выбирайте наиболее подходящие ответы и ставьте крестик или галочку в окошке напротив них. Отвечайте быстро, не задумывайтесь слишком долго. Старайтесь не злоупотреблять промежуточными ответами: «не знаю». Будьте внимательны, не пропускайте вопросы. Будьте правдивы - не старайтесь создать желаемое впечатление о себе. Итак, приступайте!

ФакторС: эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость.

4. Когда я ложусь спать, то:

- a) быстро засыпаю
- b) когда как
- c) засыпаю с трудом

21. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо

- a) да
- b) трудно сказать
- c) нет

38. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:

- a) раздражает меня
- b) нечто среднее
- c) не беспокоит меня совершенно

55. То, что я делаю, у меня не получается:

- a) редко
- b) время от времени
- c) часто

72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины

- a) да

b) очень редко

c) нет

89. Мне бывает скучно

a) часто

b) иногда

c) редко

Фактор О: степень тревожности

13. Если мне кто-нибудь нагрубит, я могу быстро забыть об этом

a) верно

b) не знаю

c) неверно

30. Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки

a) да

b) не знаю

c) нет

47. Я никогда не чувствовал себя таким несчастным, чтобы хотелось плакать

a) верно

b) не знаю

c) неверно

64. Если человек не отвечает на мои слова, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость

a) верно

b) не знаю

c) неверно

81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно

a) сразу же думаю: «У него плохое настроение»

b) не знаю

c) начинаю думать о том, какой неверный поступок я совершил

98. Я подвержен суевериям и беспричинному страху по отношению к некоторым вещам, например, к определенным животным, местам, датам и прочему

a) да

b) иногда

c) нет

Фактор Q₃: наличие внутренних напряжений

16. Думаю, что я - менее чувствительный и менее возбудимый, чем большинство людей

a) верно

b) затрудняюсь ответить

c) неверно

33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми

a) да

b) затрудняюсь сказать

c) нет

50. Усилия, затраченные на составление планов

a) никогда не лишни

b) трудно сказать

c) не стоят этого

67. Если очень трудный вопрос требует от меня больших усилий, то я:

a) начну заниматься другим вопросом

b) затрудняюсь сказать

c) еще раз попытаюсь решить этот вопрос

84. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной

a) верно

b) иногда

c) неверно

101. Ночью мне снятся фантастические и нелепые сны

a) да

b) иногда

c) нет

Фактор Q₄: уровень развития самоконтроля.

17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения

a) верно

b) когда как

c) неверно

34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо

a) да

b) иногда

c) нет

51. Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают и не огорчают меня

a) верно

b) не знаю

c) неверно

68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т. д., - казалось бы, без определенных причин

a) да

b) иногда

c) нет

85. Мне кажется, что я менее раздражителен, чем большинство людей

a) верно

b) не знаю

c) неверно

102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время ощущаю тревогу и страх

a) да

б) иногда

с) нет

Обработка результатов тестирования по методике Кеттелла

1. Подсчет суммы «сырых» баллов по факторам.

Для подсчета суммы набранных «сырых» баллов по каждому из 16 факторов (в нашем случае 4 факторов) личностного опросника 16PF можно воспользоваться модернизированным Бланком для ответов (Таблица 1). В таком Бланке индексами 1 и 2 обозначены баллы при соответствующих ответах-альтернативах (а, б, с) на каждый из вопросов теста. Бланк прошел апробацию в Таллиннском отделении Школы практической психологии и непосредственно в Школе практической психологии Санкт-Петербурга.

В Бланке для ответов личностные факторы обозначены в колонке слева. Каждому из факторов соответствует определенная строка.

Подсчитывают баллы по каждому из факторов суммированием подстрочных индексов 1 и 2 (т.е. баллов) при тех ответах-альтернативах (а, б, с), которые были отмечены (обведены) испытуемыми.

Результат суммирования по каждому из факторов проставляется в правой колонке (по каждому фактору — своя строка).

Максимальное количество баллов по показателю MD (шкале искренности) — 12.

Таблица 1

Бланк ответов

Факторы	Ваш выбор альтернативных ответов						Сумма
C	4 a2 b1 c0	21 a2 b1 c0	38 a0 b1 c2	55 a2 b1 c0	72 a0 b1 c2	89 a0 b1c2	
O	13 a0 b1 c2	30 a2 b1 c0	47 a0 b1 c2	64 a2 b1 c0	81 a0 b1 c2	98 a2 b1c0	
Q ₃	16 a2 b1 c0	33 a2 b1 c0	50 a2 b1 c0	67 a0 b1 c2	84 a0 b1 c2	101 a0 b1c2	
Q ₄	17 a2 b1 c0	34 a0 b1 c2	51 a0 b1 c2	68 a2 b1 c0	85 a0 b1 c2	102 a2 b1c0	
MD	1 a2 b1 c	18 a b1 c2	35 a b1 c2	52 a2 b1 c	69 a b1 c2	86a b1c2 103 a b1 c2	

MD Шкала искренности

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем была раньше

а) верно

б) трудно сказать

с) нет

18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникало чувство раздражения по отношению к моим родителям

а) да

б) не знаю

с) нет

35. Мне бывает трудно признать, что я не прав

- a) да
- b) иногда
- c) нет

52. Когда мне все удается, я нахожу эти дела легкими

- a) всегда
- b) иногда
- c) редко

69. Иногда я соображаю хуже, чем обычно

- a) верно
- b) не знаю
- c) неверно

86. Мне легче не считаться с другими людьми, чем им со мной

- a) верно
- b) иногда
- c) неверно

103. Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, так как на самом деле они мне не нравятся

- a) да
- b) иногда
- c) нет

2. Проверка результатов тестирования на искренность.

Обработка результатов тестирования начинается с проверки ответов испытуемого на искренность (по показателю MD). При значении показателя $MD > 9$ считается, что испытуемый отвечал на вопросы неискренне либо не желал сотрудничать с экспериментатором и ответы давал наугад, не обдумывая их. В этом случае результаты тестирования считаются недостоверными и дальнейшая обработка их и интерпретация не производится.

При значении показателя MD 5—8 достоверность результата тестирования подвергается сомнению. О возможности дальнейшей обработки данных исследования принимает решение экспериментатор, исходя из целей и задач психодиагностического обследования (исследования).

Значение показателя MD 1—4 балла характеризует правдивость обследуемого. Осуществляются последующие этапы тестовой методики: перевод в стены (условные баллы 10-балльной шкалы), построение личностного профиля испытуемого, анализ и интерпретация данных психодиагностического обследования (исследования).

3. Перевод «сырых» баллов в стены и построение личностного профиля.

Условные баллы в стенах (термин происходит от сочетания слов «стандартная десятка») распределяются по десяти точкам со значением выборочного среднего 5,5 стена. Стены 5 и 6 составляют основную часть выборки (предполагается, что распределение нормальное).

Полученные в результате тестирования сырые баллы по каждому из факторов переводятся в стены (условные баллы 10-балльной шкалы). В таблице 2 представлен такой перевод сырых баллов в стены.

Стены, в свою очередь, делятся на уровни: 1—4 стена — низкий уровень; 5—6 стенов — средний уровень; 7—10 стенов — высокий уровень. Стены являются исходными данными для построения профиля личности.

Таблица 2

Таблица перевода сырых баллов в стены

фактор	Сырые баллы									
С	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
О	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12
Q ₃	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10	11-12
Q ₄	0-1	2	3	4	5	6-7	8	9	10	11-12
MD	0-2	3	4	5	6	7	8	9	10-11	12-14
Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Уровень	Низкий				Средний			Высокий		

Фактор С: «эмоциональная нестабильность – эмоциональная стабильность»	
С⁻	С⁺
Эмоциональная неустойчивость, импульсивность; человек находится под влиянием чувств, переменчив в настроениях, легко расстраивается, неустойчив в интересах. Низкая толерантность по отношению к фрустрации, раздражительность, утомляемость.	Эмоциональная устойчивость, выдержанность; человек эмоционально зрелый, спокойный, устойчив в интересах, работоспособный, может быть ригидным, ориентирован на реальность.
Фактор О: «спокойствие - тревожность»	
О⁻	О⁺
Беспечность, самонадеянность, жизнерадостность, уверенность в себе и в своих силах, безмятежность, небоязливость, хладнокровие, спокойствие, отсутствие раскаяния и чувства вины.	Беспокойство, озабоченность, ранимость, ипохондричность, подверженность настроению, страх, неуверенность в себе, склонность к предчувствиям, самобичеванию, к депрессиям, чувствительность к одобрению окружающих, чувство вины и недовольство собой.
Фактор Q₃: «низкий самоконтроль - высокий самоконтроль»	
Q₃⁻	Q₃⁺
Низкая дисциплинированность, потворство следует своим желаниям, зависимость от настроений, неумение контролировать свои эмоции и поведение.	Целенаправленность, сильная воля, умение контролировать свои эмоции и поведение.
Фактор Q₄: «расслабленность - напряженность»	
Q₄⁻	Q₄⁺
Расслабленность, вялость, апатичность, спокойствие, низкая мотивация, излишняя удовлетворенность, невозмутимость.	Собранность, энергичность, напряженность, фрустрированность, повышенная мотивация, беспокойство, взвинченность, раздражительность.

4. Анализ и интерпретация данных тестирования.

Анализируют и интерпретируют характерологические черты личности, исходя из баллов, полученных по соответствующим факторам, и профиля личности испытуемых. В обобщенном виде интерпретация первичных факторов теста сводится к следующему.

Фактор С.

Высокие оценки свойственны лицам эмоционально зрелым, смело смотрящим в лицо фактам, спокойным, уверенным в себе, постоянным в своих планах и привязанностях. Для них характерна высокая эмоциональная устойчивость. На вещи смотрят реалистично, хорошо осознают требования действительности. Не скрывают от себя собственные недостатки, не расстраиваются из-за пустяков. Способны следовать нормам и правилам поведения. Высокий уровень фактора позволяет адаптироваться даже при психических расстройствах.

Низкие оценки бывают у лиц, не способных контролировать эмоции и импульсивные влечения. У них снижен эмоциональный контроль, отсутствует чувство ответственности. При значениях 1—3 стена отмечается капризность. Внутренне человек чувствует себя уставшим, не способным справиться с жизненными трудностями. Для них вероятна низкая эмоциональная устойчивость, склонность к невротическому состоянию (расстройство сна, психосоматические жалобы), подверженность чувствам, эмоциональной нестабильности.

Фактор О.

Лица с высокими оценками по фактору неизменно чем-нибудь озабочены, всегда подавлены, тревожны, тяготятся дурными предчувствиями. Склонны к самоупрекам, самообличению, недооценивают свои возможности. Принижают свою компетентность, знания и способности. В обществе чувствуют себя неуверенно и неудобно. Держатся излишне скромно, замкнуто и обособленно.

Низкие оценки характерны для лиц веселых, жизнерадостных, довольных жизнью, уверенных в своих успехах и своих возможностях. Живо откликаются на все происходящие события. Находят интерес в повседневной жизни. Нечувствительны к неодобрению группы и тем самым могут вызвать к себе антипатию.

Фактор Q3.

Высокие оценки свидетельствуют об организованности, умении хорошо контролировать свои эмоции и поведение. Такой человек действует планомерно и упорядоченно, не разбрасывается. Высокий самоконтроль основан на четко осознанных целях и мотивах поведения. Начатое дело доводит до конца. Хорошо осознает социальные требования и старается их выполнять. Заботится о своей репутации. Надежные руководители имеют высокие оценки по этому фактору.

Низкие оценки по фактору указывают на слабую волю и плохой самоконтроль (особенно над желаниями). Деятельность таких лиц не упорядочена, хаотична. Они часто теряются. Безалаберны. Не умеют

организовать свое время и порядок выполнения работы. Нередко они оставляют дело незаконченным, без достаточного обдумывания берутся за другое.

Фактор Q3 является важным для прогноза успешности деятельности. Коррелирует с успехами в технике, математике, организаторской деятельности, где требуются уравновешенность, объективность и решительность.

Фактор Q4.

Высокие оценки свидетельствуют о напряженности, возбуждении, неудовлетворенных стремлениях. Человек с такими показателями беспокоен, возбужден, неусидчив. Чувствует себя разбитым, усталым, но не может остаться без дела, даже в обстановке, благоприятной для отдыха. Для этого состояния характерны эмоциональная неустойчивость, пониженное настроение, раздражительность и нетерпимость. В групповой деятельности пренебрегает такими аспектами, как единство, порядок, лидерство.

Низкие оценки говорят о слабости, отсутствии побуждений и желаний. Лица с такой оценкой фактора безразличны к своим удачам и неудачам. Нефрустрированы, невозмутимы, спокойны. К переменам и достижениям не стремятся.

Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»

Тест поможет определить, способны ли вы грамотно и успешно бороться с ним, а для этого ответьте на нижеприведенные вопросы, за каждый положительный ответ, начисляя себе 1 балл, за отрицательный - 0 баллов.

1. Вы замечали за собой, что вам тяжело выступать перед аудиторией?
2. Когда вы готовы отвечать, вас сильно сбивают и раздражают чьи-то разговоры или смех?
3. Накануне контрольных вы всегда испытывали тревогу?
4. Часто ли бывало, что, отвечая на вопросы преподавателя, вам было трудно сосредоточиться и правильно выразить мысль, даже если сами вопросы были несложными?
5. Присутствие на экзамене преподавателя, которого вы хорошо знаете, существенно прибавило бы вам уверенности?
6. Случалось ли, что вы отказывались отвечать, хотя и готовили задание?
7. Было ли такое, что уже за пару часов до экзамена вы чувствовали внутреннюю дрожь?
8. Старались ли вы как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую отметку?
9. Перед контрольной или накануне экзамена у вас возникало ощущение, что вы все забыли?
10. Отвечая на вопросы преподавателя, вам сложно избавиться от страха, что можете получить двойку?
11. Верно ли, что нередко у вас в голове проносится мысль: «Я готов(а) на все, чтобы сдать экзамен на «отлично»?
12. Вы всегда ждете объявления оценок с огромным нетерпением и сильным волнением?

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами

9-12 баллов. Судя по всему, во время экзаменационной сессии вы испытываете сильный стресс. Хорошо бы накануне экзамена попить какие-нибудь мягкие успокаивающие препараты, но делать это можно исключительно после консультации с врачом!

Непосредственно перед экзаменом, по дороге, воспользуйтесь нехитрым приемом: попробуйте насчитать 10-20 любых похожих предметов, как вариант - машин синего цвета. Можно считать не предметы, а, например, девушек-блондинок или, скажем, птиц одного вида. Такое на первый взгляд бессмысленное занятие на деле поможет вам переключиться и отвлечет от тревожных мыслей и страха.

5-8 баллов. Скорее всего, вы тревожны от природы. И перед экзаменами испытываете стресс. Возьмите на заметку: пища сейчас должна быть калорийной, богатой витаминами. Чаще ешьте овощи и фрукты, молочные продукты. Хороши для мозга грецкие орехи и шоколад.

Подготовка должна занимать не больше восьми часов в сутки, перенапряжение вам на пользу не пойдет. При подготовке к экзаменам старайтесь придерживаться известного правила: наиболее плодотворные часы для усвоения материала - с 8 до 12 утра и с 14 до 18 вечера. Обязательно перед экзаменом необходимо хорошо выспаться. Прислушайтесь к рекомендациям, это поможет уменьшить стресс.

Менее 5 баллов. В целом вы готовы к испытаниям и, вероятно, в немалой степени благодаря своей рассудительности умеете не идти на поводу у эмоций. У вас хорошие шансы успешно пройти этот непростой период.

Опросник по определению самооценки

(Автор С.В. Ковалев)

Ниже приводятся 32 суждения, по поводу которых возможны 5 вариантов ответов, каждый из которых кодируется по схеме: очень часто – **4 балла**, часто – **3 балла**, иногда – **2 балла**, редко – **1 балл**, никогда – **0 баллов**.

СУЖДЕНИЯ:

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность в учебном заведении.
3. Многие меня ненавидят.
4. Я беспокоюсь о своем будущем.
5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.
6. Я беспокоюсь о своем психическом состоянии.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромна (скромна).
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.

17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я легко смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь и понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованно.
26. Я чувствую, что люди говорят за моей спиной.
27. Я уверен (а), что люди почти все воспринимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен (а) в своей правоте.
32. Я думаю о том, что ждет от меня общественность.

Для того, чтобы определить уровень самооценки, необходимо сложить баллы по всем 32 суждениям.

Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, оказывается неотягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки, при котором человек редко страдает от «комплекса неполноценности» и лишь время от времени старается подладиться под мнение других.

Сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с мнением других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

Тест изучения характерологических особенностей

Автор К. Леонгард(с 11-12 лет)

Цель: выявление акцентуаций характера. (*Акцентуация характера* в той или иной степени проявляется у каждого человека. Она связана непосредственно с темпераментными характеристиками личности, ее индивидуальными особенностями. Акцентуация представляет крайние варианты нормы, в результате чего некоторые черты характера доминируют по сравнению с остальными.)

Оснащение: бланк ответов, текст вопросов.

Примечание. Данная методика позволяет выявить 10 типов акцентуаций: гипертимность, застреваемость, эмотивность, педантичность,

тревожность, циклотимичность, демонстративность, возбудимость, дистимичность, экзальтированность.

Инструкция: Вам необходимо ответить на вопросы, используя два варианта ответов: «да» («+») – если вы испытывали данное состояние или чувство; «нет» («-») – если вы его не испытывали. Постарайтесь точно ответить на все вопросы.

1. Ваше настроение бывает в основном ясным, неомраченным?
2. Чувствительны ли вы по отношению к обидам, огорчениям?
3. Легко ли вы плачете?
4. Не возникает ли у вас по окончании какой-либо работы сомнения в качестве ее выполнения?
5. Бывали ли вы в детстве так же смелы, как ваши сверстники?
6. Бывают ли у вас колебания настроения: от очень веселого к очень тоскливому?
7. Бывая в обществе, вы любите находиться в центре внимания?
8. Бывают дни, когда вы без всякого повода впадаете в недовольно-раздражительное настроение?
9. Серьезный ли вы человек?
10. Способны ли вы восторгаться, восхищаться?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Скоро ли вы забываете, если вы кого-либо обидели?
13. Мягкосердечны ли вы?
14. Кинув письмо в почтовый ящик, не проверяете ли вы, прошло оно, не застряло ли в щели?
15. Стараетесь ли вы в школе (на работе) из честолюбия быть одним из лучших?
16. Не боялись ли вы в детстве грозы или собак?
17. Не считают ли вас люди несколько педантичным?
18. Зависит ли ваше настроение от внешних причин?
19. Любят ли вас ваши знакомые?
20. Склонны ли вы иногда к душевным порывам, внутреннему беспокойству?
21. Ваше настроение несколько подавлено?
22. Случалось ли вам рыдать, переживая тяжелое нервное потрясение?
23. Трудно ли вам длительное время находиться на одном месте?
24. Отстаиваете ли вы энергично свои интересы, когда по отношению к вам проявили несправедливость?
25. Можете ли вы резать птицу?
26. Раздражает ли вас, когда занавеска или скатерть на столе висят неровно; стремитесь ли вы тотчас исправить это?
27. Боялись ли вы, будучи ребенком, оставаться дома одни?
28. Бывают ли у вас беспричинные колебания настроения?
29. Являетесь ли вы по своим личным качествам или в учебе одним из лучших?
30. Легко ли вы впадаете в гнев?

31. Способны ли вы быть шаловливо-веселым?
32. Бывают ли у вас состояния, когда вы преисполнены счастья?
33. Можете ли вы напрямую высказать кому-либо свое мнение о нем?
34. Можете ли вы развлекать общество, быть душой компании?
35. Пугает ли вас вид крови?
36. Охотно ли вы беретесь за дело, требующее от вас большого чувства собственной ответственности?
37. Заступаетесь ли вы за людей, по отношению к которым допущена несправедливость?
38. Беспокоит ли вас необходимость спуститься в темный погреб, войти в пустую, неосвещенную комнату?
39. Предпочитаете ли вы работу, требующую неторопливости и усидчивости, работе быстрой и с несложными результатами?
40. Общительный ли вы человек?
41. Охотно ли вы в школе декламировали стихи?
42. Кажется ли вам жизнь тяжелой?
43. Будучи ребенком, не убегали ли вы из дома?
44. Случалось ли вам так расстраиваться из-за какого-нибудь конфликта, ссоры, что после этого вы чувствовали себя не в состоянии пойти на учебу (работу)?
45. Можете ли вы сказать, что даже при неудаче вы не теряете чувства юмора?
46. Стараетесь ли вы помириться, если кого-нибудь обидели?
47. Предпримете ли вы первый шаг к примирению?
48. Случалось ли вам, уйдя из дома, возвращаться, проверять не случилось ли что-нибудь?
49. Беспокоили ли вас мысли, что с вами или вашими родными что-нибудь случится?
50. Не находите ли вы, что ваше настроение меняется в зависимости от погоды?
51. Трудно ли вам выступать на сцене или с кафедры перед большой аудиторией?
52. Можете ли вы, если на кого-нибудь сердитесь, пустить в ход кулаки?
53. Нравится ли вам быть в обществе?
54. Можете ли вы под влиянием разочарования впасть в отчаяние?
55. Любите ли вы организованную деятельность?
56. Упорствуете ли вы в достижении цели, если на пути встречается много препятствий?
57. Может ли вас так взволновать трагический фильм, что выступят слезы?
58. Не бывает ли вам трудно заснуть из-за того, что голова забита дневными заботами, проблемами общества?
59. Подсказывали ли вы или давали списывать в школьные годы?
60. Волнует ли вас необходимость пройти одному в темноте по кладбищу?

61. Следите ли вы за тем, чтобы в вашем доме каждая вещь лежала на своем месте?
62. Случается ли с вами, что, ложась спать в подавленном расположении духа, следующим утром встаете с мрачным настроением?
63. Легко ли вы приспосабливаетесь к новой ситуации?
64. Подвержены ли вы головным болям?
65. Часто ли вы смеетесь?
66. Можете ли вы относиться к людям, которых ни во что не ставите, так, чтобы они этого не замечали?
67. Считаете ли вы себя энергичным, предприимчивым человеком?
68. Страдаете ли вы от несправедливости?
69. Любите ли вы природу?
70. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы, закрыт ли газ?
71. Боязливы ли вы?
72. Часто ли меняется ваше настроение?
73. Принимаете ли вы участие в любительских спектаклях, в драмкружках?
74. Испытываете ли вы иногда влечение к чему-то заманчивому, неведомому?
75. Относитесь ли вы к будущему пессимистически?
76. Бывают ли у вас внезапные переходы настроения от большой радости к глубокой тоске?
77. Удастся ли вам при общении с людьми создавать определенное настроение?
78. Долго ли вы храните чувство гнева, досады?
79. Переживаете ли вы долгое время горести других людей?
80. Могли ли вы в школьные годы переписать из-за кляксы страницу тетрадки?
81. Можно ли сказать, что вы относитесь к людям скорее настороженно, недоверчиво, чем доверительно?
82. Часто ли у вас бывают страшные сновидения?
83. Возникают ли у вас иногда внезапно представления, что вы можете броситься под колеса мчащегося поезда, или если вы находитесь около высоко расположенного окна, балкона, то можете из него выпрыгнуть?
84. Становитесь ли вы сами веселее в окружении веселых людей?
85. Можете ли вы достаточно хорошо отвлечься от гнетущих проблем, не думать о них постоянно?
86. Совершаете ли вы внезапные, импульсивные поступки?
87. В беседе вы скорее немногословны, чем говорливы?
88. Могли бы вы, участвуя в театральном представлении, настолько войти в роль, что при этом забыть, что вы сами не такой (такая) на самом деле?
- Обработка результатов: в соответствии с *ключом* каждому испытуемому по десяти типам акцентуации проставляется балл (совпадение ответа с ключевым - 1 балл). Тип акцентуации считается выраженным, если по данному типу испытуемый набрал более половины возможного значения. Если

у испытуемого выраженными являются более одного типа акцентуации, то за основной принимается тот тип, значение по которому ближе к верхнему пределу возможного значения.

Гипертимный тип (ответы «ДА» на вопросы: **1, 11, 23, 34, 45, 55, 67, 77**; сумму баллов умножить на **3**). Обычно гипертимные люди отличаются большой подвижностью, общительностью, болтливостью, чрезмерной самостоятельностью, склонностью к озорству, недостатком чувства дистанции в отношении ко взрослым. С первых лет жизни они везде вносят много шума, любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Большое стремление к самостоятельности может быть часто следствием конфликтов, приводит к побегам, отлучкам. Характерны вспышки гнева и раздражения, особенно когда они встречают сильное противодействие, терпят неудачи.

Застревающий тип (ответы «ДА» на вопросы: **2, 15, 33, 37, 56, 68, 78, 81**; ответы «НЕТ» на вопросы: **12, 46, 59**; сумму баллов умножить на **3**). Застревающий тип личности - это люди, особо чувствительные к обидам и огорчениям, долго переживающие происшедшее, отличающиеся мстительностью, отсутствием способности «легко отходить» от обид. Сильно развитое честолюбие часто приводит к настойчивым отстаиваниям своих интересов. Иногда вступают в конфликт, отстаивая интересы других. *Обладают* великим упорством в достижении своих целей, часто страдают от мнимой несправедливости к ним. В связи с этим проявляется настороженность и недоверчивость по отношению к людям. **Эмотивный тип** (ответы «ДА» на вопросы: **3, 13, 46, 47, 57, 69, 79**; ответ «НЕТ» на вопрос: **25**; сумму баллов умножить на **3**). Наиболее сильно выраженная черта эмотивного типа - сопереживание другим людям или животным. Это люди, обладающие мягкосердечием, они легко прощают недостатки другим и сами часто идут на примирение в конфликтах. Они особо относятся к природе, любят выращивать растения, ухаживать за животными. Про таких говорят: «Мухи не обидит».

Педантичный тип (ответы «ДА» на вопросы: **4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83**; ответ «НЕТ» на вопрос: **36**; сумму баллов умножить на **2**). Характеризуется постоянным сомнением в правильности выполненной работы, частыми самопроверками. Пунктуален, аккуратен, особое внимание уделяет чистоте и порядку. Педантичный тип сильно реагирует на любое проявление нарушения порядка, вследствие чего могут возникнуть конфликты. В выполнении каких-либо действий нетороплив, усидчив, ориентирован на высокое качество работы и особую аккуратность.

Тревожный тип (ответы «ДА» на вопросы: **16, 27, 38, 49, 60, 71, 82**; ответ «НЕТ» на вопрос: **5**; сумму баллов умножить на **3**). Обычно с детства проявляется пугливость и боязливость. Дети тревожного типа часто боятся темноты, животных, страшатся оставаться одни. Сторонятся шумных и бойких сверстников, не любят чрезмерно шумных игр, испытывают чувство робости и застенчивости, тяжело переживают контрольные, экзамены, проверки. Часто стесняются отвечать перед классом. У них рано формируется чувство долга, ответственности, высокие моральные и этические требования. Чувство

собственной неполноценности стараются замаскировать в самоутверждении через те виды деятельности, где они могут более раскрыть свои способности.

Циклотимический тип (ответы «ДА» на вопросы: **6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84**; сумму баллов умножить на **3**). Выявлены два варианта циклоидной акцентуации: типичные и лабильные циклоиды. Типичные циклоиды производят впечатление гипертимных, но затем в переходном возрасте у них появляется ощущение вялости, упадка сил, на замечания отвечают грубостью и гневом. В студенческие годы учатся неровно, часто упущения наверстывают с трудом, порождая в себе отвращение к занятиям. У лабильных циклоидов фазы смены настроения обычно короче, чем у типичных циклоидов.

Демонстративный тип (ответы «ДА» на вопросы: **7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88**; ответ «НЕТ» на вопрос: **51**; сумму баллов умножить на **2**). Главная черта этого типа - беспредельный эгоцентризм, ненасытная жажда постоянного внимания к себе, восхищения, сочувствия, почитания, удивления. Обычно похвала других в их присутствии вызывает особо неприятное ощущение, они этого не выносят. Стремление к компании вызвано желанием ощутить себя лидером, занять исключительное положение. Самооценка далека от объективности.

Возбудимый тип (ответы «ДА» на вопросы: **8, 20, 30, 43, 52, 64, 74, 86**; сумму баллов умножить на **3**). Возбудимый тип отличается непослушанием в детстве, трудностью регулирования своего поведения. Часто наблюдается нежелание учиться. Только при неустанном контроле, нехотя подчиняясь, выполняет задания. Все плохое так и «липнет» к ним. Учеба легко забрасывается. Никакой труд не становится привлекательным, работают только лишь по мере крайней необходимости. Равнодушны к будущему, целиком живут настоящим, желая извлечь из него массу развлечений.

Дистимичный тип (ответы «ДА» на вопросы: **9, 21, 42, 75, 87**; ответы «НЕТ» на вопросы: **31, 53, 65**; сумму баллов умножить на **3**). Отличается серьезностью, даже подавленностью настроения, пессимистическим отношением к будущему. Общества, шумные компании обычно избегают.

Экзальтированный тип (ответы «ДА» на вопросы: **10, 32, 54, 76**; сумму баллов умножить на **6**). Яркая черта этого типа - высокая способность восторгаться, восхищаться, улыбочивость, ощущение счастья, радости. Это чувство часто у них возникает по причине, которая у других не вызывает большого подъема.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

«Как правильно готовиться к ЕГЭ?»

(рекомендации специалистов «Телефона доверия»)

- Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;

- Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз;

- Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;

- Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;

- Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;

- Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию.

Если ребята, обратились на телефон доверия непосредственно перед ЕГЭ, им может быть рассказано, как правильно вести себя во время экзамена:

- Сосредоточься! Четко выполни указания по оформлению бланков. Предварительно ознакомься с материалами тестирования, проясни все непонятные моменты.

- Забудь про окружающих! Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

- Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай ответ дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

- Начни с легкого! Начни отвечать на вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты освободишься от волнения, и вся твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.

- Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

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

- Думай только о текущем задании! Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в предыдущем задании, вряд ли помогут в следующем. Этот совет дает тебе психологическое преимущество – забыть о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе

не по силам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за 2/3 всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям. Тогда ты успеешь набрать максимум баллов на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными заданиями, которые тебе вначале пришлось пропустить.

- **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

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

- **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Таким образом, психологу «телефона доверия» в работе с выпускниками, необходимо определить основную цель оказания психологической помощи при подготовке выпускников к ЕГЭ как «скорую помощь» на основе уже сформированных навыков и функций, предоставить возможность для отработки чувств, оказать эмоциональную поддержку, дать соответствующие рекомендации.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Советы психологов выпускникам.

Подготовка к экзамену:

- Успокойся, привыкни к мысли о неизбежной сдаче ЕГЭ, начни планомерную подготовку к экзаменам. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

- Заблаговременно ознакомься с процедурой экзамена и правилами заполнения бланков, что снимет эффект неожиданности на экзамене.

- Разберись в своих индивидуальных особенностях (тип темперамента, ведущий канал восприятия, сила нервной системы) и выбери с учётом этого индивидуальный стиль подготовки к экзаменам, наиболее эффективные для тебя приёмы и способы запоминания материала.

- Активно работай на уроке, готовься к каждому уроку, не пропускай занятия без уважительных причин, ибо каждый урок – шаг к успеху на экзамене.

- Посещай факультативы, специальные курсы, кружки по предмету, при необходимости занимайся с преподавателем в индивидуальном порядке.

Выполняй как можно больше различных тестов по этому предмету. Тренируйся с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.

– Следуй советам своих учителей по способу решения и оформления заданий. Сразу учишь оформлять свою работу правильно, грамотно, разборчиво, на экзамене этому учиться поздно.

– Приобретай необходимую справочную литературу, разнообразные тренировочные тесты, старайся их выполнить честно в чётко определённые временные рамки, это позволит тебе проверить свои силы, выработать тактику работы на экзамене, увидеть пробелы в своих знаниях. Готовь себя к выполнению заданий всех уровней сложности (А, В, С).

– Отрегулируй режим дня, режим сна и режим питания. Определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.

– Введи в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки в этих тонах.

– Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

– Составь план подготовки к экзаменам, определи, что и в какой последовательности будешь учить каждый день.

– Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.

– Применяй логические приёмы изучения материала:

- просмотри весь объем материала и разбей его мысленно на несколько частей, которые бы умещались в поле твоего зрения и находились на одной странице;

- прочитай одну из частей и дай ей заголовок;

- мысленно (или вслух) вспомни основные моменты данной части, запиши эти моменты в краткой форме;

- также изучи и все следующие части, составь краткий план из заголовков всех частей;

- прочитай весь текст;

- мысленно или вслух расскажи о прочитанном по своему плану и по записям;

- выдели в тексте правила, формулы, даты и спиши их в тетрадь;

- попробуй повторить вслух даты и правила, используя свои записи;

- попроси кого-нибудь задать вам вопросы по тексту;

- можешь записать свои ответы на магнитофон;

- очень полезно рассказывать материал самому себе перед зеркалом;

- повторять материал рекомендуется в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа, также за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

– Чередуй занятия и отдых, меняя умственную деятельность на двигательную. Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после занятий

40-50 минут. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

–Обращай внимание на приметы чрезмерного стресса, который может вызвать неадекватную реакцию организма на поведение в сложной ситуации. Это –потеря аппетита или переедание, бессонница и постоянное чувство утомления, головная боль, плаксивость без всякой причины во время подготовки к экзаменам. В связи с этим необходимо принять меры по преодолению стресса. Напряжение хорошо снимается творческими занятиями в свободное время –рисованием (даже если вы рисуете плохо), можно сходить на выставку. Полезна физическая нагрузка (занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, бассейн, массаж). Стоит увеличить время сна на час. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду.

–Оставь 1 день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена:

– Не надо себя переутомлять, вечером перед экзаменом не занимайся, соверши прогулку, перед сном прими душ, выспись.

– На экзамен старайся одеться в удобную, аккуратную одежду. Желательно, чтобы она не была новой, потому что неизвестно, как ты в ней будешь себя чувствовать.

– По дороге на экзамен, не думай про него. На экзамен ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 мин. до начала экзамена.

Во время тестирования:

– Развивай уверенность в себе. Помни, тебе все получится, в любой ситуации, ты найдешь выход, сможешь найти знания для ответа даже на тот вопрос, который не успел повторить.

– Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

– Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.

– Если не знаешь ответ на вопрос или не уверен, пропусти его, чтобы потом к нему вернуться. Начни с легкого! Отвечай на вопросы в задании, в которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на те, которые могут вызвать долгие раздумья.

– Научись пропускать трудные и непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

–Думай только о текущем задании! Когда ты делаешь новое задание, забудь все, что было в предыдущем.

– Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

–Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

–Если не уверен в выборе ответа, доверься интуиции.

И самое главное! Планируйте свое будущее независимо от результатов сданного экзамена. Плохо сданный экзамен – это не конец света, это также позитивный опыт, возможность проанализировать свои неэффективные действия и избежать их в будущем.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Советы психологов родителям

Успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.

Вам необходимо:

1. Владеть информацией о процессе проведения экзамена.
2. Проявлять уверенность в силах ребёнка. Не беспокоиться о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушать ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей, но учит постигать самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации.
3. Не ругать детей за отсутствие необходимого материала для подготовки к экзамену, а помочь найти недостающие источники.
4. Исключить на этот период все конфликтные вопросы, касающиеся учебной деятельности.
5. Стимулировать ответственность в подготовке к экзамену .
6. Проявлять доверие к своему ребёнку, так как ему необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.
7. Задолго до экзаменов обсудить с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными и почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения.
8. Структурировать дни подготовки к экзаменам: разбить весь учебный материал на равные части и контролировать ежедневное выполнение задания.
9. Обеспечить дома удобное место для занятий, проследить, чтобы никто из домашних не мешал.
10. Контролировать режим подготовки ребенка к экзаменам, не допуская перегрузок. Ребенок регулярно должен делать короткие перерывы. Объяснить ребёнку, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления.
11. Убедить ребёнка отказаться от психостимуляторов. Нервная система перед экзаменом и так на взводе.
12. Обеспечить полноценное питание. Оно должно быть сбалансированным, но привычным, особенно в период экзаменов, так как реакция организма в момент психоэмоционального напряжения может быть непредсказуемой. Полезны шоколад и сухофрукты, а такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

13.Помнить: главное – снизить напряженность и тревожность ребенка. Обеспечив ребенку подходящие условия для занятий, при которых он не будет отвлекаться, устройте ему репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Например, возьмите один из вариантов ЕГЭ по математике (учителя при подготовке детей пользуются различными вариантами ЕГЭ). Договоритесь, что у ребенка будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, засекуте время и объявите о начале «экзамена». По окончании, помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

14.Чаще подбадривать детей, повышать их уверенность в себе.

15.Не повышать тревожность ребенка накануне экзамена. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться». Лучше рекомендовать ребёнку вечером накануне экзамена закончить подготовку раньше, сходить на прогулку и лечь спать вовремя. Последние двенадцать часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

16. Если ребенок не носит часов, необходимо дать ему часы на экзамен.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

КАК ЛУЧШЕ ЗАПОМНИТЬ, ИЛИ ПРАВИЛА ДЛЯ ЗУБРЯЩИХ Концентрация.

Полная отдача. Максимальное напряжение внимания, ничего другого не существует.

Дозировка.

Найти свою индивидуальную дозу запоминания на один раз. Слишком много – плохо, так как один лишний глоток может вызвать полное несварение памяти. Слишком мало – плохо, потому что не будет смыслового единства, потому что пустота заполнится чем-то другим.

Старайтесь запомнить едиными, целыми по смыслу кусками, величину куска определите сами, по опыту. Сам кусок может дробиться на более мелкие, но то, что запоминается в один день, обязательно должно быть едино по смыслу, чем-то связано.

Повторение.

Повторять целиком через 15-20 минут, 8-9 часов и через 24 часа. Повторять мысленно, сжато, вечером перед сном и после сна утром. Вариации – по контрасту: громко и тихо, нараспев и скороговоркой.

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Кинезиологические приемы

Цель: снятие стрессовых и невротических состояний, восстановление межполушарного взаимодействия, гармонизация работы мозга.

Кинезиология- наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы. С каждым днем занятия могут усложняться, объем заданий увеличиваться, наращиваться темп выполнения заданий.

Применение кинезиологических упражнений позволяет улучшить у учащихся память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить способность к произвольному контролю.

РАЗВИВАЮЩАЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-35 мин в день. Заниматься необходимо ежедневно. Длительность занятий по одному комплексу упражнений составляет 45-60 дней.

Желательно реализовать кинезиологический цикл:

–комплекс упражнений для развития межполушарных связей (6 - 8 недель).

–перерыв (2 недели);

–комплекс упражнений для развития правого полушария (6 - 8 недель);

–перерыв (2 недели);

–комплекс упражнений для развития левого полушария (6 - 8 недель);

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

1.Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2.Кулак—ребро—ладонь. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе. Количество повторений - по 8 - 10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами «кулак – ребро - ладонь», произнося их вслух или про себя.

3. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки.

4. Ухо - нос. Лево́й руко́й возьмитесь за кончик носа, а право́й руко́й — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук.

5. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы.

6. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

7. Перекрестные движения. Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

8. Качание головой. Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

9. Горизонтальная восьмерка. Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

10. Симметричные рисунки. Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.).

11. Медвежья покачивания. Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

12. Дыхательная гимнастика. Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

Упражнения для развития творческого (наглядно-образного) мышления (правое полушарие)

В результате упражнений стабилизируется психика, развивается интуиция, активизируются творческие способности.

1. Позвоночник держите прямым. Глаза закройте. Пальцы левой руки положите на живот (5 см ниже пупка), кончиками пальцев правой руки разминайте копчик. При этом представьте себе в области копчика разрастающийся красный шар. При выполнении упражнения, возможно, почувствуете тепло в области копчика. Затем наоборот - левая рука на копчике, правой растирайте живот, представляя в области живота разрастающийся оранжевый шар.

2. Левая рука на животе, правая - чуть выше межбровья. Массируйте правой рукой. Представляйте в области лба разрастающийся голубой шар.

3. Вдыхайте левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представляйте как с воздухом «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «желтая бо́льная энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхайте правой ноздрей, а выдыхайте левой. Циклы повторите по 3 раза.

Упражнения для развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие)

В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, развиваются математические способности, активизируется работа головного мозга.

1. Оттяните уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начинайте с открытыми глазами, затем с закрытыми глазами. Повторите 7 раз.

2. Одну минуту массируйте щеки круговыми движениями пальцев. Двумя пальцами рисуйте круги на подбородке и лобной части лица. Считайте при этом до 30.

3. Массируйте верхние и нижние веки, не закрывая глаз, 1 мин.

4. Массируйте нос, подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания носа до ноздрей, 20 раз.

Кинезиологический комплекс упражнений, направленных на снятие стресса.

Следует выполнять под спокойную музыку.

1. Лобно - затылочная коррекция. Одну ладонь положите на затылок, другую - на лоб. Закройте глаза и подумайте о любой негативной ситуации. Сделайте глубокий вдох-выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумайте и осознайте то, как можно было бы данную проблему разрешить. После появления своеобразной «пульсации» между затылочной и лобной частью самостоятельная коррекция завершается глубоким вдохом-выдохом. Упражнение выполняется от 30 с до 10 мин.

2. Луч света. Направьте яркий луч света от фонарика в середину лба. Длительность упражнения от 30 до 60 сек. Во время упражнения смотрите на черный лист бумаги.

3. Молния. Проведите рукой вдоль переднего срединного меридиана от нижней губы к лобковой кости, затем в обратном направлении (расстегивая и застегивая «молнию»). Затем проведите рукой вдоль заднего срединного меридиана от верхней губы к копчику и в обратном направлении (расстегивая и застегивая «молнию» сзади). Движения проводить вверх-вниз несколько раз. Всегда заканчивать движением вверх.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения.

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.

2. Сделайте двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони. Упражнение так же развивает тонкую моторику рук.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажмите и сделайте орехом круговые движения (3 мин).

5. Медуза. Сидя на стуле, совершайте плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

Упражнения для активизации работы мышц глаза.

Упражнения способствуют снятию статического напряжения, улучшают кровоснабжение, улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости, совершенствуют координацию в горизонтальной плоскости, повышают устойчивость вестибулярных реакций, способствуют улучшению координации движения глаз и головы, улучшают упругость век.

1. Сядьте, расслабьте тело. Широко открывайте и закрывайте глаза с интервалом в 30 с. Повторите 5 - 6 раз.

2. Вращайте глазами по кругу по 2 - 3 с. Повторите 3 - 4 раза.

3. Быстро моргайте в течение 1 - 2 мин.

4. Смотрите вдаль 30 - 40 с. Переведите взгляд на палец на расстоянии 25 - 30 см от глаза и смотрите 3 - 5 с. Повторите 3 - 5 раз.

5. Восьмерки. Закройте глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами продольную восьмерку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмерки. Во время упражнения отдохните и откройте глаза. Проверьте резкость зрения.

Дыхательные упражнения.

Улучшают осанку, стимулируют движения диафрагмы, улучшают кровообращение, гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно - сосудистых систем.

1. Глубокий вдох (руки медленно поднимите до уровня груди). Задержите дыхание (внимание сконцентрируйте на середине ладоней). Медленно выдохните (руки опустите вдоль тела).

2. Глубоко вдохните. Заверните уши от верхней точки до мочки. Задержите дыхание. Выдохните с открытым сильным звуком «А-А-А» (чередуйте со звуками «Ы-Ы-Ы, У-У-У, О-О-О»).

3. Глубоко вдохните. Руки медленно поднимите через стороны вверх. Задержите дыхание на вдохе. Выдохните с открытым сильным звуком «А-А-А». Руки медленно опустите. Вдохните. Руки медленно поднимите до уровня плеч через стороны. Задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным звуком «О-О-О», обнимите себя за плечи, опустив голову на грудь. Медленно и глубоко вдохните. Руки поднимите до уровня груди. Задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным звуком «У-У-У». Руки опустите вниз, голову на грудь.

Литература

1. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. – СПб.: Питер, 1999. – 86 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: Развитие учения и современное состояние проблемы. – М.: Наука, 1995. – 288 с.
3. Васильев В.Н. «Здоровье и стресс». М.: Наука, 1991. – 156 с.
4. Вейн А. М. Три трети жизни. 2-е изд. М., 1991.
5. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием. – Казань, 1981. – 378 с.
6. Гиссен Л.Д. Время стрессов. – М.: Педагогика, 1990. – 410 с.
7. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
8. Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2003. – 496 с.
9. Губачёв Ю. М., Иовлев Б. В., Карвасарский Б. Д. и другие. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. - Л., 1976. – 253 с.
10. Данилова Н.Н. Функциональные состояния: механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985. – 287 с.
11. Карандашев В.Н. Как жить в условиях стресса. – СПб.: Питер, 2003. – 276 с.
12. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Педагогика, 1980. – 311с.
13. Кокс Т. Стресс / Пер. с англ. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
14. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. М., МГУ, 1993.
15. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. // Вестник МГУ. Серия 14: Психология, 2000, № 3, с. 4-21.
16. Марищук В.Л. Эмоции в спортивном стрессе. – СПб.: ВИФК, 1995. – 38с.
17. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Наука, 1981. – 278 с.
18. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и нагрузкам. – М.: Медицина, 1993. – 256 с.
19. Мельник Б.Е., Кахана М.С. Медико-биологические формы стресса. – Кишинев: Штиинца, 1991. – 176 с.
20. Панин Л.Е. Биохимические механизмы стресса. – Новосибирск: Наука, 1983. – 232 с.
21. Пейсахов Н.М. Закономерности динамики психических явлений. – Казань: КГУ, 1984. – 235 с.
22. Погодаев К.И. К биологическим основам стресса и адаптационного синдрома // актуальные проблемы стресса. – Кишинев: Штиинца, 1976. – с. 211-229.

23. Ротенберг В. С., Аршавский В. В. Поисковая активность и адаптация. М., 1984.
24. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб.: Питер, 1998. – 473 с.
25. Самоукина Н.В. Стресс в работе банковских служащих. //Прикладная психология. – 1996. – №1.
26. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Наука, 1979. – 292 с.
27. Селье Г. Стресс без болезней - СПб,; ТОО "Лейла", - 1994. - 384 с.
28. Семагин В.Н., Зухарь А.В., куликов М.А. Тип нервной системы, стрессоустойчивость и репродуктивная функция. – М.: Наука, 1988. – 134 с.
29. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
30. Стресс жизни: Сборник. / Составители: Л.М.Попова, И.В.Соколов, О.Грегор. Как противостоять стрессу.
31. Суворова В.В. Психофизиология стресса. – М.: Мысль, 1975. – 196 с.
32. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса. М.: Сфера, 1981. – 116 с.
33. Судаков К.В. Стресс: Постулаты, анализ с позиций общей теории функциональных систем // Патол. физиология и эксперим. терапия. – 1992. – Вып.4. – с.86-93.
34. Тигранян Р. А. Стресс и его значение для организма. М., 1988.
35. Уколова М.А., Гаркави Л.Х., Квакмча Е.С. Место стресса в адаптационной деятельности организма // Стресс и его патогенетические механизмы. – Кишинев: Штиинца, 1973. – с. 39-11.
36. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М.: Генезис, 2009. — 184 с. — (Психолог в школе).
37. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе). — М.: Генезис, 2004.
38. Чибисова М.Ю. Мифология ЕГЭ: способы работы с негативными установками – Школьный психолог №9 2008 с. 32-34
39. Чирков Ю.Г. Стресс без стресса. – М.: ФиС, 1988. – 176 с.
40. Шарай В. Б. Функциональное состояние студентов в зависимости от форм организации экзаменационного процесса. М.: Педагогика, 1979. – 88 с.
41. Щербатых Ю.В. Психология стресса. – М.: Психология, 2005. – 304 с.
42. Эверли Дж., Розенфельд Р. Стресс – природа и лечение. – М.: Сфера, 2005. – 370 с.
43. Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. – СПб.: Питер, 2000. – 320 с.

Электронные источники

1. Готовимся к ЕГЭ: стратегии работы с детьми групп риска [электронный ресурс]: Первый психологический портал г. Пятигорска. URL: <http://5psy.ru/obrazovanie/gotovimsya-k-ege-strategii-raboti-s-detmi-grupp-riska.html>
2. ЕГЭ, экзаменационный стресс, профилактика экзаменационного стресса [электронный ресурс]: Первый психологический портал г. Пятигорска. URL: <http://5psy.ru/ege-ekzamenacionnyi-stress.html>
3. Лосева Н. Мукосеева Ю. ЕГЭ: угрозы и возможности // Школьный психолог № 18, 2010г. [электронный ресурс]: URL: <http://5psy.ru/knigi/shkolniie-psixolog-18.html>
4. Олейников А. Интернет. Обзор образовательных ресурсов Сети [электронный ресурс]: газета «Первое сентября», № 9, 2014г. URL: http://ps.1september.ru/view_article.php?ID=201400915
5. Советы психолога [электронный ресурс]: Официальный информационный портал единого государственного экзамена, 2012г. URL: <http://ege.edu.ru/ru/classes-11/psych/>
6. Упражнения направленные на коррекцию страхов и тревожности: <http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov/uprazhneniya-dlya-treningov-na-samoosenku-i-uverenost-v-sebe.html>.
7. Упражнения направленные на саморегуляцию: <http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov/uprazhneniya-dlya-treningov-na-samoosenku-i-uverenost-v-sebe.html>.
8. Упражнения направленные на повышение самооценки и уверенности в себе: <http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov/uprazhneniya-dlya-treningov-na-samoosenku-i-uverenost-v-sebe.html>.
9. Чибисова М.Ю. Психологическая готовность выпускника к сдаче ЕГЭ [электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2008. №4. с.77–80. URL: http://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2008/n4/28554.shtml

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЫШЕНИЮ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ВЫПУСКНИКОВ НА ЭТАПЕ
ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

ПОД РЕД. М.В. РАГУЛИНОЙ

АВТОРЫ-СОСТАВИТЕЛИ:

О.О. ОЛИФЕР
Е.В. КОНДРАШИНА
Е.Ю. ГАВРИЛЮК
Ж.А. ГАМАЛЕЙ
А.А. ГАЛИЧ
В.Н. ДОСОЛЮК
И.А. ДАНЧЕНКО
В.В. КУРАЕВА
В.В. БРОВКО
Н.А. ФЕКЛИСТОВА
Д.А. ПАНКРАТОВА
Л.С. БАРАНОВА
О.Н. РАЗЫЕВА
М.В. ПАВЛЕНКО
Е.П. ТАНИЧЕВА
Е.В. ЧЕРЕЗОВА

ТЕХНИЧЕСКИЙ РЕДАКТОР М.А. ГАЛИЧ

ПОДПИСАНО В ПЕЧАТЬ 17.02.2015.
ТИРАЖ 100 ЭКЗ.

КГБОУ «КРАЕВОЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ»
680023, Г. ХАБАРОВСК, ТРАМВАЙНЫЙ ПРОЕЗД, 5А.