

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 30»**

*Диагностический инструментарий  
педагога-психолога*  
**«Психолого-профорientационная работа  
в период подготовки к ЕГЭ»**



Составила:  
педагог-психолог  
I категории  
Е.В.Бирюкова

## Пояснительная записка

Психологическая поддержка выпускников во время сдачи ЕГЭ - это важный фактор психоэмоциональной подготовки. Цель занятий психологической службы - отработка стратегии и тактики поведения участников педагогического процесса в период подготовки к Единому национальному тестированию, т.е. научить ребят вести себя в стрессовых ситуациях, показать возможные сценарии выхода из них; оказать консультативную помощь родителям и учителям в период сдачи ЕГЭ.

Данное пособие состоит из отдельных блоков, позволяющих вести работу с учащимися школы, родителями и учителями. Пособие содержит серии лекций для учащихся, практических и тренинговых упражнений, тестовых заданий, а так же рекомендации для родителей и учителей.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Мини-лекции «Как готовиться к экзаменам»
2. Упражнения «Прощай, напряжение!»
3. Тесты «Час – пик»
4. Тренинги «Экзамены – не война, с них возвращаются»
5. методические рекомендации родителям по психологической готовности к ЕГЭ.
6. Методические рекомендации учителям по психологической готовности к ЕГЭ

**Мини-лекции «Как готовиться к экзаменам»**

## Тема 1. «Как готовиться к экзаменам»

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

**Время:** 15 минут.

*Как подготовиться психологически*

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

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

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

*Что делать, если устали глаза?* В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

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

— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

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

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

*Режим дня.* Раздели день на три части:

— готовься к экзаменам 8 часов в день;

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

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

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

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

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

*Как развивать мышление.* 1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.

3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.

4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.

5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.

6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления — необходимое свойство мышления.

7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.

8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

*Некоторые закономерности запоминания.* 1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

*Условия поддержки работоспособности.* 1. Чередовать умственный и физический труд.

2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль). 4. Минимум телевизионных передач!

## **Тема 2. «Как вести себя во время экзаменов»**

**Цель:** познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

**Время:** 15 минут.

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

### ***Рекомендации по поведению до и в момент экзамена***

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
  - сядь удобно,
  - глубокий вдох через нос (4–6 секунд),
  - задержка дыхания (2–3 секунды).
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте

есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

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

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

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

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

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

### ***Поведение во время ответа***

Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать. Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

### **Тема 3. Способы снятия нервно-психического напряжения»**

**Цель:** познакомить с понятием «саморегуляция» и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

**Время:** 10 минут.

Способы снятия нервно-психологического напряжения:

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.

3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в «комканье» газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Закрасить газетный разворот.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
17. Погулять в лесу, покричать.
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

#### **Тема 4. «Как справиться со стрессом»**

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

**Время:** 15 минут.

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д.

Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука». Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

### ***Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?***

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашем внимании.

## **Тема 5. «Как управлять своими эмоциями»**

**Цель:** научить управлять эмоциями.

**Время:** 10 минут.

**Как разрядить негативные эмоции?** Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.



Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем. Благоприятно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях. Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

А сейчас выполним ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения.

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.
3. Слегка помассируйте кончик мизинца. . Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

### **Упражнение 1. «Прощай, напряжение!»**

**Цель:** обучить снимать напряжение приемлемым способом.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

**Анализ:**

-Как вы себя чувствуете?

-Расстались ли вы со своим напряжением?

-Ощущения до и после упражнения.

## Упражнение 2 «Повтори за мной»

**Цель:** развитие факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** Встаньте в круг, сейчас под веселую музыку мы потанцуем, но делать это будем так: вначале каждый выполнит какое-нибудь движение, а по моему хлопку надо выполнять движение соседа справа. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернется к своему «автору».

**Анализ:**

- Какое у вас настроение?
- К кому вернулось его движение?
- Изменилось оно или нет?
- Покажите, какое движение было первоначальным?

## Упражнение 3 «Молодец!»

**Цель:** формирование уверенного поведения в момент стресса.

**Время:** 10 минут

**Инструкция:** Вам необходимо разделить на две группы по принципу: внешний — внутренний. А теперь я расскажу, что вы будете делать. Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее.

Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!»

Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны.

По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается.

**Анализ:**

- Много ли хорошего вы вспомнили про себя?
- Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!»?
- Что вы говорите о себе, если сделали грубую ошибку?
- Почему так важно говорить хорошее о самом себе?
- Чему вы научились у своего партнера?

## Упражнение 4. «Чего я хочу достичь»

**Цель:** настроить на успех, развивать актерский талант.

**Время:** 15 минут.

**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 группе об этом? Задача остальных: догадаться, о чем идет речь.

#### **Анализ:**

Трудно ли было выбрать важную цель?

Как вы себя чувствовали, когда рассказывали без слов о своей цели?

Верите ли вы, что сможете достичь этой цели? Что нужно сделать для этого?

Чему вы научились, узнав о том, к чему стремятся другие участники?

Не слишком ли глобальны ваши цели? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые?

#### **Упражнение 5. «Эксперимент»**

**Цель:** научить самообладанию в стрессовых условиях.

**Время:** 10 минут.

**Техника проведения:** каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

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

*ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ*

*НоКАКТеерьВеРнутьсЯНАЭстАКАДУКАКПЕРЕ*

*нестиЭТоГоСтрАиНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;*

*наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УциХ 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 6 «Я хвалю себя за то, что...»**

**Цель:** развитие эмпатии, повышение самооценки.

**Время:** 10 минут.

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

**Анализ:**

-Трудно ли было хвалить себя?

-Какие чувства вы испытали при этом?

#### **Упражнение 7 «Привет и комплимент в подарок»**

**Цель:** развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** Как только я включу музыку, вы будете передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливать контакт глаз, здороваться, дарить комплименты, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.

**Анализ:** Трудно ли было дарить комплименты?

Что лучше — дарить или получать?

Ваше состояние после выполнения упражнения?

### Упражнение8 «Дорисуй и передай»

**Цель:** снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

**Время:** 10 минут.

**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 передайте 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?

### Упражнение9 «Список черт»

**Цель:** помочь выпускникам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе.

Используйте «минус» (-), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе.

<b>Черты характера</b>	<b>“+” “-” “?”</b>	<b>Какие черты вы хотели бы изменить?</b>
<i>Нравлюсь себе</i>		
<i>Остерегаюсь других или обижен</i>		
<i>Люди могут доверять мне</i>		
<i>Всегда сохраняю доброе выражение лица</i>		
<i>Обычно высказываю правильное мнение</i>		
<i>Часто поступаю неправильно</i>		

<i>Люди любят быть около меня</i>		
<i>Владею собой</i>		
<i>Жизнь мне нравится</i>		
<i>Не умею сдерживаться</i>		
<i>Не нравлюсь себе</i>		
<i>Думаю сам за себя</i>		
<i>Теряю время зря</i>		
<i>Компетентен в своей профессии</i>		
<i>Не могу найти приложения своим силам</i>		
<i>Обычно высказываю ошибочное мнение</i>		
<i>Люди мне нравятся</i>		
<i>Не развиваю своих способностей</i>		
<i>Не люблю находиться среди людей</i>		
<i>Недоволен собой</i>		
<i>Завишу от чужого мнения</i>		
<i>Использую свои способности</i>		
<i>Знаю свои чувства</i>		
<i>Не понимаю себя</i>		
<i>Чувствую себя скованным</i>		
<i>Люди избегают меня</i>		
<i>Хорошо использую время</i>		

### **Анализ:**

-Расскажите, какие черты вы хотели бы в себе изменить и почему?

### **Упражнение10 «Солнечная поляна»**

**Цель:** снятие напряжения, создание теплой, дружеской обстановки, основанной на доверии и понимании окружающих.

**Время:** 15 минут.

**Материал:** лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава, солнце, цветная и белая бумага, ножницы, различные изобразительные средства.

**Инструкция:** Посмотрите, как светло в нашей группе. Она наполнена солнечным светом, теплом наших сердец. Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где растет много цветов. Это и ромашки, и одуванчики, и васильки, и розы. И каждый на этой поляне найдет свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который представили в

своим воображении. Вырежьте этот цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания группе и приклейте на нашу солнечную поляну.

Посмотрите, какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойти к ней поближе, мы сможем прочитать пожелания и почувствовать аромат сказочных цветов.

#### **Анализ:**

-Какие чувства у вас возникли после выполнения этого упражнения?

-Поделитесь своим настроением.

### **Упражнение 11 «Часы»**

**Цель:** тренировка внимания и рабочего самочувствия.

**Рекомендации ведущему:** в этом упражнении заняты 13 учащихся — 12 «часов» и 1 «диспетчер».

**Время:** 10 минут.

**Инструкция учащимся:** Встаньте широким кругом, рассчитайтесь по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. Диспетчер — посередине круга.

Если бы это был циферблат больших часов, а каждый из вас — определенным «звучащим» часом, — как можно было бы отбить на этих часах время? Сейчас ровно 11 часов. Цифра 11, ударьте в ладоши, затем цифра 12 — спойте «бам-мм!» Так и расположены стрелки в это время — одна - на одиннадцати, другая - на двенадцати. Сначала озвучивается показание маленькой стрелки (хлопок), показание большой стрелки при «озвучивании» часов должно быть вторым (звук колокола).

Далее «диспетчер» называет различные варианты показанный часов, темп игры ускоряется.

### **Тесты «Час пик»**

#### **Изучение оценки реактивной и личностной тревожности.**

**Инструкция 1:** прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и обведите кружком соответствующие цифры справа в зависимости от того, как вы чувствуете себя в данный момент.

**Инструкция 2:** теперь точно также прочитайте каждое из приведенных ниже предложений и обведите кружком соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы чувствуете себя обычно.

#### **Оценка реактивной тревожности**

<i>утверждения</i>	<i>баллы</i>
<i>Я спокоен</i>	<i>4321</i>
<i>Мне ничего не угрожает</i>	<i>4321</i>
<i>Я нахожусь в напряжении</i>	<i>1234</i>

<i>Я испытываю сожаление</i>	1234
<i>Я чувствую себя свободно</i>	4321
<i>Я расстроен</i>	1234
<i>Меня волнует возможность неудачи</i>	1234
<i>Я чувствую себя свободно</i>	4321
<i>Я встревожен</i>	1234
<i>Я испытываю чувство себя отдохнувшим</i>	4321
<i>Я уверен в себе</i>	4321
<i>Я нервничаю</i>	1234
<i>Я не нахожу себе места</i>	1234
<i>Я взвинчен</i>	1234
<i>Я не чувствую скованности, напряжения</i>	4321
<i>Я доволен</i>	4321
<i>Я озабочен</i>	1234
<i>Я слишком возбужден, и мне не по себе</i>	1234
<i>Мне радостно</i>	4321
<i>Мне приятно</i>	4321

### Оценка личностной тревожности

<i>Я часто испытываю удовольствие</i>	4321
<i>Я обычно быстро устаю</i>	1234
<i>Я легко могу заплакать</i>	1234
<i>Я хотел бы быть таким же, как другие</i>	1234
<i>Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения</i>	1234
<i>Я обычно чувствую себя бодрым</i>	4321
<i>Я спокоен, хладнокровен, собран</i>	4321
<i>Ожидаемые трудности обычно тревожат меня</i>	1234
<i>Я слишком переживаю из-за пустяков</i>	1234
<i>Я вполне счастлив</i>	4321
<i>Я принимаю все близко к сердцу</i>	1234
<i>Мне не хватает уверенности в себе</i>	1234
<i>Обычно я чувствую себя в безопасности</i>	4321
<i>Я стараюсь избежать критических ситуаций и трудностей</i>	1234
<i>У меня бывает хандра</i>	1234
<i>Я доволен</i>	4321
<i>Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня</i>	1234
<i>Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть</i>	1234
<i>Я уравновешенный человек</i>	4321
<i>Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах</i>	1234

При обработке суммируются прямые утверждения (типа «Я спокоен») отдельно по реактивной и личностной тревожности. Затем суммируются

утверждения обратные (типа «Я нервничаю»). Из сумм прямых утверждений вычитается сумма утверждений обратных. Для расчета уровня реактивной тревожности к остатку нужно прибавить 50. Для личностной 35.

Низкая тревожность – до 35 баллов.

Умеренная тревожность – от 31 до 45 баллов.

Высокая тревожность – свыше 46 баллов.

### Тест- опросник Айзенка

1. Часто ли ты испытываешь тягу к новым впечатлениям, чтобы испытать сильные ощущения? (да, нет)
2. Часто ли ты чувствуешь, что нуждаешься в друзьях, которые могут тебя понять, ободрить, выразить сочувствие?
3. Считаешь ли ты себя беззаботным человеком?
4. Очень ли тебе трудно отказываться от своих намерений?
5. Обдумываешь ли ты свои дела не спеша и предпочитаешь ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли сдерживаешь свои обещания, даже если это тебе не выгодно?
7. Часто ли у тебя бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли ты обычно действуешь и говоришь и не растрачиваешь ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли когда – нибудь чувство, что ты несчастный, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор ты способен решиться на все?
11. Смущаешься ли ты, когда хочешь познакомиться с человеком противоположного пола, который тебе симпатичен?
12. Бывает ли, что, разозлившись, выходишь из себя?
13. Часто ли ты действуешь необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли тебя беспокоят мысли о том, что тебе не следовало бы чего – нибудь делать или говорить?
15. Предпочитаешь ли ты чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что тебя легко задеть?
17. Любишь ли ты часто бывать в компании?
18. Бывают ли у тебя иногда такие мысли, которыми не хотелось делиться с другими?
19. Верно ли, что иногда ты настолько полон энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуешь сильную вялость?
20. Стараешься ли ты ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли ты мечтаешь?
22. Когда на тебя кричат, отвечаешь ли ты тем же?
23. Часто ли тебя терзает чувство вины?
24. Все ли твои привычки хороши и желательны?
25. Способен ли ты дать волю чувствам и всю повеселиться в шумной компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у тебя часто бывают напряжены до предела?
27. Считают ли тебя человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли ты возвращаешься к нему мысленно и думаешь, что мог бы сделать лучше?



29. Верно ли, что ты обычно молчалив и сдержан, когда находишься среди людей?
30. Бывает ли что ты передаешь слухи?
31. Бывает ли, что тебе не спится от того, что разные мысли лезут в голову?
32. Верно ли, что тебе часто приятнее и легче прочесть о том, что тебя интересует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?
33. Бывает ли у тебя сильное сердцебиение?
34. Нравится ли тебе работа, которая требует пристального внимания?
35. Бывают ли у тебя приступы дрожи?
36. Верно ли, что ты всегда говоришь о знакомых тебе людях только хорошее, даже тогда, когда уверен, что они об этом не узнают?
37. Верно ли, что тебе неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
38. Верно ли, что ты раздражительный?
39. Нравится ли тебе работа, которая требует быстроты действий?
40. Верно ли, что тебе нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что ты нетороплив в движениях?
42. Ты когда-нибудь опаздывал на свидание или учебу?
43. Часто ли тебе снятся кошмары?
44. Верно ли, что ты такой любитель поговорить, что никогда не упустишь удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли тебя какие-нибудь боли?
46. Огорчился бы ты, если долго не мог видаться со своими друзьями?
47. Можешь ли ты назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди твоих знакомых такие, которые тебе явно не нравятся?
49. Легко ли тебя задевает критика твоих недостатков или твоей работы?
50. Мог бы ты сказать, что ты уверенный в себе человек?
51. Трудно ли получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?
52. Беспокоит ли тебя чувство, что ты чем-то хуже других?
53. Сумел бы ты внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что ты говоришь о вещах, в которых совсем не разбираешься?
55. Беспокоишься ли ты о своем здоровье?
56. Любишь ли подшучивать над другими?
57. Страдаешь ли бессонницей?

#### **Интерпритация:**

**Искренность:** ответы «ДА» на вопросы – 6, 24, 36

Ответы «НЕТ» на вопросы – 12, 18, 30, 42, 48, 54

**Экстраверсия:** ответы «ДА» на вопросы – 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56

Ответы «НЕТ» на вопросы - 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51

**Невротизм:** ответы «ДА» на вопросы – 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57

#### **Интерпритация показателей по шкале «Искренность»:**

0 – 3 б – откровенный

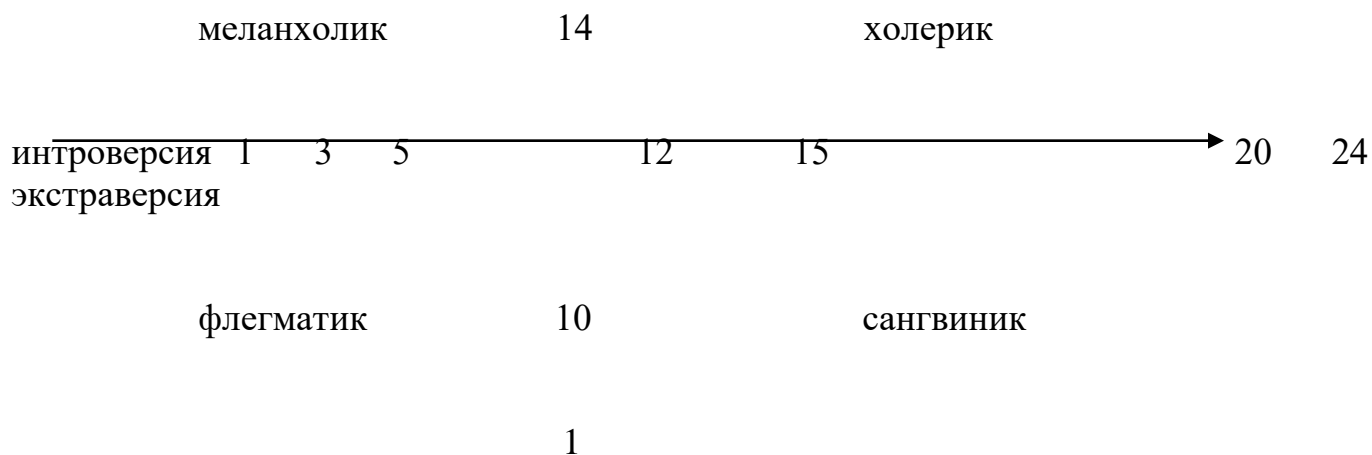
4 – 6 б – ситуативный

7 – 9 б – лживый

невротизм

24





### Тест «Склонен ли я к депрессии»

**Инструкция:** прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время.

**1 – никогда или редко**

**2 – иногда**

**3 – часто**

**4 – почти всегда или постоянно**

1. Я чувствую подавленность 1234
2. Утром я чувствую себя лучше всего 1234
3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам 1234
4. У меня плохой ночной сон 1234
5. Аппетит у меня не хуже обычного 1234
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин, разговаривать с ними, находиться рядом 1234
7. Я замечаю, что теряю вес 1234
8. Меня беспокоят проблемы с желудком 1234
9. Сердце бьется быстрее, чем обычно 1234
10. Я устаю без всяких причин 1234
11. Я мыслю так же ясно, как всегда 1234
12. Мне легко делать то, что я умею 1234
13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте 1234
14. У меня есть надежды на будущее 1234

15. Я более раздражителен, чем обычно 1234
16. Мне легко принимать решения 1234
17. Я чувствую, что полезен и необходим 1234
18. Я живу достаточно полной жизнью 1234
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если меня не будет 1234
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда 1234

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле:  $УД = \Sigma_{пр} + \Sigma_{обр}$

Где  $\Sigma_{пр}$  – сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям номер 1,3,4,7,8,9,10,13,15,19;  $\Sigma_{обр}$  – сумма цифр «обратных» зачеркнутым, к высказываниям номер 2,5,6,11,12,14,16,17,18,20. Например: у высказывания номер 2 зачеркнута цифра 1, мы ставим в сумму 4 балла, у высказывания номер 5 зачеркнут ответ 2, мы ставим в сумму 3 балла, у высказывания номер 6 зачеркнут ответ 3 – ставим в сумму 2 балла, у высказывания номер 11 зачеркнут ответ 4 – ставим в сумму 1 балл и т.д.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов. Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии. Если УД более 50 баллов и менее 59, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза. При показателе УД от 60 до 69 баллов диагностируется субдепрессивное состояние или маскированная депрессия. Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более чем 70 баллов.

### **Тест на уверенность в себе**

1. Когда я договариваюсь с кем – ни будь, я всегда нервничаю.
2. Меня удручает, если кто – то проходит передо мной без очереди
3. Если мой друг критикует мою работу, я внутренне проклинаю себя.
4. Я злюсь, когда мне подают холодный суп.
5. Мне кажется, за мою учебу мне могли бы ставить оценки получше.
6. Если человек, который мне очень симпатичен, хочет со мной договориться, я обливаюсь потом.
7. Если я допустил какую – то ошибку, мне становится нехорошо.
8. В школе я часто не понимаю объяснений. Я этого жутко боюсь.
9. Если мой друг (подруга) критикует мою прическу, я ощущаю обиду.
10. У моего знакомого трудности в дружбе. Мне от этого нехорошо.
11. Человек, которого я хорошо знаю, делает мне сомнительное предложение. Я отказываюсь.
12. Мой новый друг (подруга) носит такой же свитер, как у меня. Мне это противно.
13. Я написал в газету статью. Мой друг (подруга) жестоко раскритиковал ее. Я был просто в бешенстве.
14. Когда надо мной потешаются, меня это злит.
15. Я могу преодолеть любые трудности.
16. Мои родители отпустили меня ненадолго одного прогуляться. После этого они устроили скандал. Я все выслушал, но ничего не сказал.
17. Если мне предъявляют претензии за поступки, которые я не совершал, я соглашаюсь без возражений.
18. Приятель – китаец угостил меня чем – то непонятным. Я отчаянно пытался справиться с палочками, но отказался от вилки.

19. Учителя утверждают, что я часто отсутствую в школе, и вообще не надежен. Хотя мой друг советует высказать свое мнение, я не решаюсь.
20. Завуч разругал меня за ошибку, за которую я вообще не отвечаю. Так как он очень разъярился, то я ему не возражал.
21. Я терпеливый человек.
22. На улице я встречаю человека, с которым не прочь познакомиться. Но прохожу мимо, не желая себя компрометировать.
23. Если моему другу (подруге) что – то не нравится во мне, я подчиняюсь его желанию.
24. Я не нарушаю правила поведения в школе, т. к. боюсь учителей.
25. Я могу забыть о том, о чем меня попросили друзья, родители.
26. Я полностью в себе уверен.
27. Я люблю подшучивать над другими.
28. Я не могу отстаивать свое мнение.
29. Я могу делать что – то, вопреки своим планам.
30. Я всегда даю деньги в долг.
- Ответ: Неверно – 1 б. Верно – 5 б.

### **Оценка результатов.**

Фактор Ч = выражение собственных чувств. Вопросы: 1, 9, 12, 15, 22

Фактор К = критичность

**Вопросы: 11, 15, 16, 26, 30**

Фактор М = собственное мнение

**Вопросы: 3, 15, 19, 28, 30**

Фактор Т = требовательность

**Вопрос: 5, 17, 21, 25, 29**

Фактор С = терпимость к человеческим слабостям

**Вопрос: 3, 10, 18, 24, 27**

## **Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»**

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

**Время:** 10 минут.

### **Вопросы анкеты:**

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?
3. Каковы, на твой взгляд, причины стресса?
4. Знаешь ли ты признаки стресса?
5. Как ты думаешь, на что влияет стресс?
6. Как ты считаешь, какие продукты питания активизируют умственную деятельность?
7. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?
8. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?
9. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?
10. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала? Какие?
11. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наилучшим?

## «Стресс-тест»

**Цель:** выяснить, подвержен ли выпускник стрессу.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

- почти никогда (1 балл);
- редко (2 балла);
- часто (3 балла);
- почти всегда (4 балла).

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

### **Шкала оценки:**

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

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

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

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

### **Тренинги «Экзамены – не война, с них возвращаются»**

**«Мудрец»** Удобно расположитесь в кресле. Закройте глаза и представьте себе, что Вы идёте по лесной тропинке. Яркий солнечный день, пение птиц, приятные лесные запахи. Вы выходите на лесную поляну. В центре поляны стоит раскидистый дуб, которому, наверное, не меньше ста лет. У основания дерева, у его корней, сидит старый человек - мудрец. В своём воображении подойдите к нему как можно ближе. Посмотрите на лицо этого человека. Как можно подробнее представьте его облик: посмотрите в его глаза, постарайтесь понять его настроение. И когда Вы почувствуете доверие к мудрецу, постарайтесь сформулировать свой самый важный сейчас вопрос и задайте его ему. Вопрос должен быть лаконичным и точным. Сосредоточьтесь и постарайтесь услышать ответ мудреца. То, что скажет Вам старый мудрый человек в Вашем воображении - это часто то направление, в котором следует двигаться, чтобы правильно разрешить свою проблемную ситуацию.

**«Могло быть хуже»** Возьмите чистый лист бумаги и для себя напишите небольшое сочинение. Кратко опишите свою рабочую или личную проблему. Причём сейчас не важно, в какой сфере Вашей жизни эта проблема находится - производственной или личной. Выберите именно актуальную для Вас проблему, которая Вас мучает, не даёт спать по ночам и которая, как Вам кажется, не имеет решения. Затем подумайте о том, какие самые страшные и непоправимые последствия дальнейшего развития этой проблемной ситуации могло бы иметь лично для вас. Напишите для себя эти последствия. Например, Вы можете быть уволены? Или Вы можете заболеть так, что будете многие годы прикованы к постели? Что ещё самого плохого для Вас могло бы случиться? А как Вы живёте сейчас? Вы, оказывается, работаете? И довольно успешно? Кроме того, Вы чувствуете себя довольно хорошо? Оказывается, всё не так страшно? И еще можно жить и бороться. И каждый раз, когда Ваша проблема захлестывает Вас, когда Вам начинает казаться, что всё плохо и ничего уже нельзя изменить к лучшему, постарайтесь подумать о том, как могло бы быть еще хуже. А затем вернитесь в свою реальную жизнь и посмотрите на неё с оптимизмом и радостью.

Эмоции страха и долга имеют разрушительные действия, но наравне с ними у некоторых людей могут быть эмоции вины. Учителя очень часто чувствуют себя виноватыми. Что же делать, чтобы сохранить спокойствие и контроль в этой ситуации? Понять и принять, что каждый человек имеет право на ошибку, не ошибается тот, кто ни чего не делает. Каждый человек имеет право не оправдываться за свою ошибку. Если он оправдывается, он усиливает чувство вины, неуверенности. Каждый человек имеет право не зависеть от снисхождения других людей. Каждый человек имеет право сказать себе: "Это для меня неважно". Каждый человек имеет право сохранять спокойствие в случае допущенной ошибки.

**«Убежище»** Представьте себе, что у Вас есть удобное и надёжное убежище, в котором вы можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только Вы, никто другой Вас там не потревожит. Необязательно, чтобы это место существовало в жизни. Если у Вас нет такого убежища, придумайте его. Это может быть маленький деревенский домик в далекой деревне или небольшая квартира на окраине города, о которой никто не знает. Это может быть все, что угодно. Это может быть даже космический корабль, уносящий Вас прочь от Земли...

Мысленно представьте себе место. Опишите находящиеся в нем вещи, которые Вам нравятся и которые создают ваше жизненное пространство. Представьте, что Вы делаете, когда отдыхаете в своем убежище. Возможно, Вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читаете, рисуете или что-то другое. Старайтесь подумать о тех занятиях, которые Вам наиболее приятны. В течение дня каждый раз, когда Вы чувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представляйте себе свое убежище.

**«Внутренний луч»** Сядьте в удобное кресло и закройте глаза. Представьте, что в верхней части Вашей головы возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется с верху вниз и теплым, ровным и расслабленным светом изнутри освещает Ваше лицо, шею и плечи. По мере движения луча разглаживаются складки бровей и зажимы в области губ, расслабляются мышцы лица, исчезает напряжение в области затылка, освобождаются от напряжения плечи. Внутренний луч формирует Вашу новую внешность - внешность спокойного и уверенного в себе человека, удовлетворенного собой и своей жизнью. Заканчивайте упражнение словами: "Я стал новым человеком! Молодым и здоровым! Спокойным и стабильным!"

**«Проблема»** Оно направлено на снижение субъективной значимости проблемной ситуации для человека, на достижение внутреннего спокойствия и адекватного отношения к существующей проблеме. Выполняется в течение 10-15 минут. Займите удобную позу, закройте глаза. Постарайтесь представить следующие образы - картинку. Подумайте о своей проблеме, которая в последнее время волнует и мучает Вас больше всего. Кратко сформулируйте эту проблему для себя в двух-трёх словах. Представьте лицо человека, с которым Вы недавно обсуждали свою проблему. Вспомните, о чём он говорил, и что Вы ему отвечали. Воспроизведите в своём воображении обстановку комнаты, время и содержание беседы. С помощью своего воображения постарайтесь увидеть ситуацию со стороны, как будто Вы стали внешним наблюдателем. Например, Вы видите себя и вашего собеседника отражёнными в зеркале. Включите в эту картинку Ваших ближайших соседей,



знакомых или родственников. Какие проблемы и нерешённые вопросы есть у них? Что их мучает, и какие препятствия им приходится преодолевать в жизни? Представьте дом, в котором Вы живёте, и людей, которые живут вместе с Вами. Когда Ваша картинка расширится и станет для Вас отчётливой, включите в неё Ваше представление о городе, в котором Вы живёте, подумайте также о всей стране, её огромных пространствах и людях, населяющих города, сёла, деревни. Расширяя своё воображение, представьте теперь всю нашу Землю с её материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей. Двигайтесь дальше к расширению картинки: подумайте о нашей Солнечной системе - огромном пылающем Солнце и планетах, вращающихся вокруг него. Постарайтесь почувствовать бесконечность Галактики и её равнодушное "спокойствие" и даже безразличие относительно каких-то маленьких человеческих существ, населяющих Землю... Продолжая удерживать в своём воображении это переживание необъятной глубины космоса, снова подумайте о своей проблеме. Постарайтесь сформулировать её в двух- трёх словах.

**«Аукцион»** По типу аукциона предлагается как можно больше найти способов, помогающих справляться со стрессовыми ситуациями. Побеждает тот, кто смог распространить как можно больше способов.

## Методические рекомендации родителям

### *Уважаемые родители!*

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче Единого национального тестирования. Как же поддержать выпускника?

Существуют ложные способы, так типичными для родителей для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей положительных сторон ребенка.

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. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь 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 успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

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

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка,
- Избегать подчеркивания промахов ребенка,
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть продемонстрировать любовь и уважение к ребенку,

- Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи,
  - Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания.
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
  - Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
  - Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
  - Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
  - Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
  - Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
  - Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
  - Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
  - Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
  - Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
  - Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
  - Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на тестирование.
  - Накануне тестирования обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
  - Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
    - пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

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

- Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.

### ***Как помочь своему ребёнку подготовиться к сдаче экзаменов***

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для одиннадцатиклассников. Многие юноши и девушки после небольшого перерыва снова подвергаются проверке знаний и умений – уже на вступительных экзаменах.

Безусловно, экзамены – дело сугубо индивидуальное, выпускник или абитуриент оказывается один на один с комиссией. А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах.

Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше.

- Задолго до тестирования обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки, – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.
- Прочитайте список вопросов к тестированию. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы зададите вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
- Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых,

необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

- В выходной день, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов вступительных задач по математике из справочника для поступающих в вузы. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, 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?
- Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающими телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

Семейная атмосфера выпускника в наше время является главным фактором успешной адаптации к подготовке и сдаче экзамена, к социально-психологической адаптации в новой социальной ситуации. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время тонкими и чуткими, понимать эмоциональное состояние своего ребенка, помочь ему освободиться от негативных эмоций. Родители должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путем внимательного отношения и поощрения его деятельности, создавая благоприятную атмосферу доброжелательности.

Помните, что недостаток положительного стимулирования и преобладания отрицательной оценки со стороны родителей в процессе подготовки выпускника к экзамену вызывает чувство внутренней незащищенности, неуверенности в себе и страха перед предстоящими испытаниями.

Чтобы помочь своему ребенку в подготовке и сдаче тестирования, постарайтесь заранее смоделировать ситуацию испытаний вместе с ним. Для этого поговорите с выпускниками прошлого года, их родителями, посетите вуз, в котором будет поступать ваш ребенок.

Подберите оптимальные решения ситуаций, которые могут возникнуть на экзамене, учитывая индивидуальные психологические и физиологические особенности вашего ребенка. Найти сегодня литературу по аутотренингам, саморегуляции, ауторелаксации не составит большого труда для вас. Постарайтесь сами научиться, а также научить своего ребенка приемам расслабления и саморегуляции. Проиграйте соответствующую ситуацию, в которой это умение пригодится вашему ребенку на экзамене.

Очень важна ваша психологическая поддержка выпускнику, если он не поступит в вуз. В ситуации неуспеха выпускник остро испытывает чувство разочарования, обиды, вины за неопределенные надежды родителей. Преодолеть или существенно смягчить напряженное состояние выпускника, вызванное возникшей проблемой, обязаны родители. Необходимо вместе с ним продумать возможные способы выхода из создавшейся ситуации, не драматизируя ее. Постарайтесь сами принять и помочь принять ребенку возникшую ситуацию.

Умение сконцентрироваться на положительном в любой ситуации поможет успокоиться, сориентироваться и найти правильное решение, снизить субъективную значимость проблемной ситуации. Не стоит идти на поводу своих страстей и эмоций, лучше попробовать снизить значимость проблемы для себя и ребенка, например, скажите: «Это для меня не так важно, как здоровье моего ребенка, как благополучие нашей семьи. Ничего страшного не произошло! Все можно исправить!».

Жизни без проблем не бывает, поэтому у каждого человека всегда есть проблемы; решив одну проблему, человек сталкивается с другой; уходя от одних проблем, он обязательно найдет новые проблемы. Очень много можно добиться, если в своих действиях руководствоваться принципами: «Я должен», «Я могу». Человек предрекает себе успех, предпринимая действия с самоориентацией на достижение позитивного результата.

## Методические рекомендации учителям по подготовке к ЕГЭ

ЕНТ (единое национальное тестирование) основано на тестовых технологиях. Такая новая форма экзамена требует хороших знаний по предметам, предварительной психологической подготовки всех участников образовательного процесса (учителей, родителей, учащихся).

Активно вводите тестовые технологии в систему обучения, используя рекомендованные сборники тестовых заданий, для оценивания уровня усвоения материала и отработки навыка их выполнения.

Тренировки в выполнении тестовых заданий позволят реально повысить тестовый 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.

Основную часть работы проводите заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче каких-нибудь зачетов и пр., т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных. Психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Ознакомьте учащихся с методикой подготовки к экзаменам. Помните: зазубривание всего фактического материала малоэффективно, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. На практике покажите им, как это делается. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и поместить на видных местах.

Ознакомьте учащихся с методикой проведения единого государственного экзамена.

Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте школьников ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у них будет формироваться навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст им спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

Посоветуйте детям во время тренировки по тестовым заданиям обратить внимание на следующее: - пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; - внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); - если вопрос вызывает трудности, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

Помогите учащимся распределить темы подготовки по дням.

Подбадривайте учащихся, хвалите их за то, что у них хорошо получается.

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

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

Чувства оказывают различное, но всегда существенное влияние на любую деятельность. Хорошее настроение усиливает желание работать. При равнодушии, безразличии, отрицательных эмоциях человек вряд ли способен ставить и решать серьезные как учебные, так и жизненно важные задачи. Велико значение эмоций и чувств в учебной деятельности. Именно живое непосредственное общение порождает эмоции, чувства, переживания, аффекты, что является неременным условием личностного роста. Однако сложный комплекс субъективных переживаний ребенка остается нередко без должного внимания со стороны учителей. Недочет этих переживаний ведет к нарушению психического и личностного развития ребенка. Дети не могут простить взрослым равнодушного к себе отношения. К сожалению, чувство любви учителя к детям весьма редко проявляется на уроке. Существует множество способов и приемов проявления человеческой теплоты учителя к детям. Вот некоторые из них:

- отказаться от правила - часто, с нажимом подчеркивать способности одних, неуспехи других;
- отказаться от прямого противопоставления детей друг другу;
- не «пилить» и «не ругать» при всем классе;
- замечать даже маленькие успехи «слабых», но не подчеркивать это резко как нечто неожиданное;
- называть всех детей по имени и добиваться этого в общении детей друг с другом;
- постоянно подчеркивать, что отношения в классе должны определяться не только успеваемостью, но и теми добрыми делами, которые совершил человек для других. Способность к учению - это лишь одно из многочисленных ценных свойств личности, которое развивается у всех по-разному;
- бережно относиться к женской гордости и мужскому достоинству;
- все, что происходит с детьми, принимать всерьез;
- уметь видеть за внешними поступками и действиями учеников мотивы их поведения;
- помнить, что все дети испытывают потребность в одобрении их дел и поступков, и в разумных пределах удовлетворять ее;
- научиться воспитывать через радость, доверие, уважение;
- относиться к ребенку любого возраста как к субъекту совместной деятельности;
- принимать право ребенка на ошибку, на настроение и пр.;
- осуществлять индивидуальный подход на основе понимания особенностей ребенка - его уровня развития, привязанностей, представлений и т. п.;



- создавать атмосферу успеха, эмоционального благополучия, ценности культуры, знания и здоровья;
- критически отнестись к самому себе при поиске причин неудач ребенка в учении, поведении, отношениях.