«Согласовано» «Утверждаю»

Руководитель Директор КГУСОШ№ 10

МО учителей гуманитарного цикла \_\_\_\_\_\_\_ НуркишеваТ.Т.

КГУСОШ№10

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## Программапсихолого-педагогических мероприятийдля выпускников в период подготовки к ЕНТ.

(для учащихся 11-х классов)

 Подготовила:

педагог-психологКГУСОШ№10

 ДенисоваН.А.

г.Караганда

2015–2016уч.г.

**Пояснительнаязаписка**

Актуальность психологической подготовки к ЕНТ трудно недооценить. Это связано и с тем,что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕНТ как форма экзамена появился сравнительно недавно и в виду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением. Экзамены (в строгом переводе с латыни- испытания)- это не просто «отписался» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима.

Сдача Единого Национального Тестирования - это проверка знаний, связанная с четкой системой оценивания, которая является весьма проблематичной для большинства школьников. Связанные с этим негативные эмоциональные переживания влияют на функциональное состояние нервной системы, познавательные процессы, следовательно, и на качество экзаменационного ответа.

Тревожность, стресс часто посещает учащихся в период подготовки к ЕНТ. Поэтому необходимо психологическое сопровождение учащихся в преддверии экзаменов помимо непосредственной эмоциональной и интеллектуальной подготовки к этому событию.

Разработаннаяпрограммапозволяетнивелироватьнегативныеожиданияипереживания,вызванныеЕНТ,крометогосеепомощьювыпускникимогутнаучитьсяразличнымприемамэффективногозапоминанияиработыстекстами,чтоявляетсяосновнымкомпонентомподготовкиклюбомуэкзамену.Самостоятельнымблокомданнойпрограммывыступаетобучениеприемамрелаксациииснятиянервно-мышечногонапряжения.Такимобразом,программапозволяетвыпускникамнаучитьсяэффективноработатьиэффективноотдыхать.

Надопомнить,чтопсихологическаяготовностьтакжеважна,какихорошеевладениезнаниямипопредмету.

**Цель**:отработкастратегииитактикиповедениявпериодподготовкикединомунациональномутестированию;обучениенавыкамсаморегуляции,самоконтроля;повышениеуверенностивсебе,всвоихсилах;понижениеуровнятревожностиуучащихсяприпроведенииЕНТ.
**Методыитехники,используемыевзанятиях:**

1.Ролевыеигры.

2.Мини-лекции.

3.Дискуссии.

4.Релаксационныеметоды.

5.Метафорическиепритчииистории.

6.Психофизиологическиеметодики.

7.Телесно-ориентированныетехники.

8.Диагностическиеметодики

**Задачи**:

1.Повышениесопротивляемостистрессу.
2.Отработканавыковуверенногоповедения.
3.Развитиеэмоционально-волевойсферы.
4.Развитиечувстваэмпатии,вниманияксебеидовериякокружающим.
5.Развитиенавыковсамоконтролясопоройнавнутренниерезервы.
6.Помощьвосознаниисобственнойответственностизапоступки,ванализесвоихустановок.
7.Обучениенавыкамконструктивноговзаимодействия.

**Условияпроведения:**классилилюбоедругоепросторное,хорошоосвещенноепомещение.Группаформируетсяизучащихсяодногокласса.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Названиетемызанятия | Количествочасов | Форма проведения |
| 1 | МоиресурсыприподготовкекЕНТ. | 1 | Тренинг - беседа |
| 2 | ЗнакомствоспроцедуройЕНТ. | 1 | Мини - лекция |
| 3 | Формированиеадекватного отношения к ЕНТ. | 1 | Тренинг - беседа |
| 4 | СтратегиядеятельностинаЕНТ. | 1 | Дискуссия, презентация |
| 5 | Поведение на ЕНТ. | 1 | Тренинг - беседа |
| 6 | Моевнутреннее«Я». | 1 | Тренинг - беседа |
| 7 | Стрессидистресс.СтрессвовремяподготовкиисдачиЕНТ.Повышениестрессоустойчивости. | 3 | Тренинг – беседа, мини –лекция, презентация |
| 8 | Феноменстрахаиегопреодоление. | 2 | Тренинг, мини-лекция |
| 9 | Концентрациявниманияисостояниеуверенности. | 2 | Тренинг – беседа, мини-лекция, презентация  |
| 10 | Приемырелаксацииисаморегуляции. | 1 | Тренинг, мини – лекция, релаксация |
| 11 | Мирмоихэмоций.Эмоциииповедение. | 2 | Тренинг, мини-лекция, презентация |
| 12 | Памятьиприемызапоминания. | 2 | Тренинг, мини-лекция, презентация |
| 13 | Методыработыстекстами. | 1 | Тренинг - беседа |
| 14 | Знакомствосприемамиволевоймобилизациииприемамисамообладания. | 1 | Тренинг, мини-лекция, релаксация |
| 15 | Приемыснятиянервногонапряжения. | 2 | Тренинг, релаксация |
| 16 | КаклучшеподготовитьсякЕНТ. | 1 | Тренинг - беседа |
| 17 | УверенностьнаЕНТ. | 1 | Тренинг - беседа |
| 18 | Заключительнаявстреча.Подведениеитогов. | 1 | Дискуссия |

**Занятие1.МоиресурсыприподготовкекЕНТ.**

**Цели:**положительныйнастрой,развитиегрупповойсплоченности,чувстваэмпатии,поискресурсногосостояния.
1.Приветствиевгруппеипринятиеправил.
2.Упражнение«Имя».Считаетсячтоимякаким-тообразомсвязаносхарактеромчеловека,ипонемуможнопрогнозироватьповедение.Верноэтопредположениеилинет,нельзянесогласитьсястем,чтоимячеловеказначитдлянегонемало.Ведьтакприятно,когдаВасназываютпоимени,когдаупоминаютВашеимявхорошемсмысле!Ноимяможноиспользоватьидлясовершенствованиясобственногоума.Как?

**Этап1:**разминка(5-7минут).
Сначалапопробуемкое-чтоузнатьосебе.Можетбыть,этаинформациябудетдлявасновой?Запишитесвоеимявертикально.Например,этобудетвыглядетьтак:
П
Е
Т
Р
Теперьнапишитенапротивкаждойбуквысвоикачества,которыеприсущивамикоторыепомогаютврешениипроблем.Напоминаю,чтоэтикачества**ОБЯЗАТЕЛЬНО**должныбытьприсущивам!Например:
П–пытливость
Е-естественность
Т–терпеливость
Р–раскованность

**Этап2:**визуализацияимени(15-20минут)
1.Представьте,чтовашеимянаписанобольшимибукваминачистомальбомномлисте.Втечениенекотороговременименяйтецветбукв,шрифтиразмер.Такжеменяйтецветсамоголиста–пустьонбудетжелтым,серым,розовым,оранжевым,-поканеостановитесьнатом,которыйвамбольшевсегонравится.
2.Затемпустьбуквыпостепенноисчезнутинаихместепоявитсяцветок.
3.Чтоэтозацветок?Поэкспериментируйтесегоразмером,формойлистьевилепестков,покаоннеприметтотвид,которыйлучшевсегоподходитдлявасивашегоимени.
4.Представьте,чтокто-тозоветваспоимени.Ктоэто?Еслинерасслышали,попробуйтеещераз.Какиечувства,эмоциивыиспыталиприэтом?
5.Представьте,чтовашеимяимеетвкус,запах,температуру.Какиеони?

**Этап3:**рисунок(3-10минут)
Возьмитечистыйлистбумагиикарандашииликраски.Нарисуйтесвоеимятаким,какимвыегосебепредставляете.
3.Упражнение«Чтоэто?»(10-15минут).
Возьмитекарандашибумагу.Закройтеглазаи,неоткрываяих,втечение10секундизобразитеналистебумагикакой-нибудьузор,контурилиабстрактнуюфигуру.Посмотритенато,чтоувасполучилось,иперечислитенеменее25вариантовответовнавопрос:«Чтоизображено?»Подумайте,какимобразомэтотрисунокиответынавопросмогутбытьсвязанысвашейжизнью,учебой,проблемами…Запишитесвоисоображения.
4.Рефлексиязанятия.

**Занятие2.ЗнакомствоспроцедуройЕНТ.**

**Цель:**познакомитьвыпускниковсправиламиипроцедуройЕНТ.

***Мини–лекция.***

**Выпискаизтиповыхправилопорядкепроведения**

**итоговойаттестацииучащихся**

Итоговаяаттестацияучащихсяобщегоисреднегообразованияпроводитсявформе:

Единогонациональноготестирования(ЕНТ);

Итоговыхэкзаменовпообщеобразовательнымпредметам.

Длявыпускников,желающихвтекущемучебномгодупоступатьввузы,колледжиРеспубликиКазахстан,претендентовнаполучениеаттестатаосреднемобщемобразовании«Алтынбелгi»,аттестатаосреднемобщемобразованиисотличием,призеровнаучныхсоревнованийшкольниковиреспубликанскихолимпиадпообщеобразовательнымпредметамтекущегогодапроходятитоговуюаттестациювобязательномпорядкевформеЕНТ.

Выпускники,непожелавшиеучаствоватьвЕНТ,сдаютитоговуюаттестациюзакурссреднейшколывформеитоговыхэкзаменов.

Китоговойаттестациидопускаютсяучащиеся11классов,освоившиеобщеобразовательнуюучебнуюпрограммувсоответствиистребованиямигосударственныхобщеобразовательныхстандартовобщегосреднегообразованияРеспубликиКазахстан.

Итоговаяоценкапопредметамучащимся11классоввыставляетсянаоснованиичетвертных(полугодовых),годовыхиэкзаменационныхоценок.

Пересмотрчетвертных(полугодовых),годовыхиитоговыхоценокнедопускается.

Порезультатамитоговойаттестации:

* Учащимся11классовприполучениинеудовлетворительныхоценокпоодномуилидвумпредметамразрешаетсяповторнаяитоговаяаттестацияпосоответствующимучебным предметам в форме экзамена в школе;
* Учащимся11классов,приполучениинеудовлетворительныхоценокпотремиболеепредметам,выдаетсясправкаустановленногообразцаопрохожденииимиполногокурсаобученияобщегосреднегообразования.

**Порядокпроведенияединогонациональноготестирования
дляучащихсязаканчивающихобучениев11классе**

ЕНТпроводитсяпопятипредметам:русскомуязыку,математике,историиКазахстана,казахскомуязыкуиодномуизпредметовповыборувзависимостиотизбраннойспециальности,всоответствиисТиповымиправиламиприема.

Длявыпускников,избравшихспециальности,требующиеспециальнойилитворческойподготовки,предметповыбору-произвольный.Приприемеввузы,организацииобразования,дающиепослесреднееобразованиедлятакихвыпускниковбудутустановленыспециальныеилитворческиеэкзамены,которыепроводятсяприемнымикомиссиямиизбранныхимивузовиорганизацииобразования,дающиепослесреднееобразование.

ЕНТпроводитсяспомощьютестовыхзаданий,которыеразрабатываютсяНациональнымцентромгосударственныхстандартовобразованияитестированиянаосновепрограммобщеобразовательныхпредметов,ихсодержаниенеможетвыходитьзарамкиуказанныхпрограмм.

Сведения,раскрывающиесодержаниятестовикодовправильныхответовкним,используемыеприпроведенииЕНТ,являютсягосударственнымисекретами.

Количествотестовыхзаданийпокаждомупредмету25.

НапроведениеЕНТотводится3.5(трисполовиной)астрономическихчаса(210минут).ПересдачаЕНТнеразрешается:

* вслучаеполучениянеудовлетворительнойотметки;
* cцельюповышенияположительнойотметки.

РезультатыЕНТоцениваютсяпо125-балльнойсистемеиоценкипопятибалльнойсистемедляполученияаттестатаобобщемсреднемобразовании.ПереводбалловвотметкипроизводитсяГКвсоответствиисошкалой,установленнойМинистерством.

**ШкалапереводабалловсертификатаЕНТ
воценкиаттестатаобобщемсреднемобразовании**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет | 2(неудовлетворительно) | 3(удовлетворительно) | 4(хорошо) | 5(отлично) |
| Русскийязык | 0-3 | 4-13 | 14-20 | 21-25 |
| ИсторияКазахстана | 0-3 | 4-13 | 14-20 | 21-25 |
| Математика | 0-3 | 4-11 | 12-19 | 20-25 |
| Физика | 0-3 | 4-11 | 12-19 | 20-25 |
| Химия | 0-3 | 4-11 | 12-19 | 20-25 |
| Биология | 0-3 | 4-13 | 14-20 | 21-25 |
| География | 0-3 | 4-13 | 14-20 | 21-25 |
| Всемирнаяистория | 0-3 | 4-13 | 14-20 | 21-25 |
| Русскаялитература | 0-3 | 4-13 | 14-20 | 21-25 |
| Английскийязык | 0-3 | 4-13 | 14-20 | 21-25 |
| Немецкийязык | 0-3 | 4-13 | 14-20 | 21-25 |
| Французскийязык | 0-3 | 4-13 | 14-20 | 21-25 |
| Казахскийязыкдлярусскихшкол | 0-3 | 4-11 | 12-17 | 18-25 |

Выпускникунеобходимовестисебядисциплинированноистрогоследоватьвсемнормам,определеннымИнструкциейпоорганизацииипроведениюЕНТ(далее–Инструкция)утвержденнойприказомМинистра№193от14апреля2008года,измененияидополненияот9февраля2010года№50.

Выпускникунеполагаетсяпересаживатьсясместанаместо,обмениватьсяэкзаменационнымиматериалами,списывать,заноситьваудиториюииспользоватьшпаргалки,учебникиидругуюметодическуюлитературу,атакжемобильныесредствасвязи.

ВслучаенарушениявыпускникамиданныхправилПредставительМинистерствавсоответствиисИнструкциейсоставляетактобнаруженияиизъятия.РешениеГКвыпускникудаляетсяизаудитории,результатытестированияаннулируются.

Вцеляхобеспечениясоблюденияединыхтребованийиразрешенияспорныхвопросовприоценкетестовыхзаданий,защитыправучастниковЕНТнапериодпроведениятестированиясоздаютсяреспубликанскаякомиссияпорассмотрениюапелляции(далее–республиканскаякомиссия)ивкаждомППЕНТапелляционнаякомиссия.

ПредседательисоставреспубликанскойкомиссииутверждаютсяприказомМинистра.

Республиканскаякомиссиярассматриваетобоснованностьпредложенийодобавлениибалловвыпускникуапелляционнымикомиссиямиипринимаетокончательноерешение.

Вцеляхвыполнениясвоихфункцийреспубликанскаякомиссиявправезапрашиватьиполучатьуапелляционныхкомиссийнеобходимыедокументыисведения,втомчислебланкиответоввыпускников,сведенияособлюдениитехнологииЕНТ.

Решениереспубликанскойкомиссиипринимаетсябольшинствомголосовотобщегочислачленовкомиссии.Приравенствеголосов,голоспредседателяявляетсярешающим.Работареспубликанскойкомиссииоформляетсяпротоколами,которыеподписываютсяпредседателемивсемичленамикомиссии.

ПредседательапелляционнойкомиссииутверждаетсяприказомМинистра,аеесоставуправлениемобразованияг.Алматы.ВсоставапелляционнойкомиссиинедолжнывходитьчленыГК.

Апелляционнаякомиссияпринимаетирассматриваетзаявленияотучастниковтестирования,вноситпредложениевреспубликанскуюкомиссиюодобавлениибалловвыпускникуиинформируетегообитогахапелляции.

Заявлениенаапелляциюподаетсянаимяпредседателяапелляционнойкомиссииличноучастникомтестирования.Заявлениепосодержаниютестовыхзаданийподаетсявовремятестированиявместесэкзаменационнымиматериалами,апотехническимпричинамдо14часовследующегодняпослеобъявлениярезультатовтестированияирассматриваетсяапелляционнойкомиссиейвтечениесутоксогласноИнструкции.Заявительдолжениметьприсебедокументы,удостоверяющиееголичность,пропускнаЕНТ.

Работуапелляционнойкомиссиивозглавляетпредседательапелляционнойкомиссии,вегоотсутствие–заместительпредседателяапелляционнойкомиссии.

ПротоколызаседанийреспубликанскойкомиссиииапелляционныхкомиссийхранятсявНЦГСОТвтечениегода.

КонтрольнадсоблюдениемустановленногопорядкапроведенияЕНТиеготехнологииосуществляютнаправляемыевППЕНТуполномоченныепредставителиМинистерства.

Выпускникам,сдавшимЕНТ,выдаются:

* сертификаторезультатахЕНТ;
* аттестатосреднемобщемобразовании.

ФормусертификатаутверждаетМинистерство.Срокдействиясертификата–до31декабрятекущегогода.

СертификатзаполняетсяГКивыдаетсяППЕНТвтечениетрехднейсоднясдачиЕНТ.

Всертификатепроставляютсябаллыпокаждомупредмету,сданномуврамкахЕНТ.

СертификатзаверяетсяподписьюпредседателяГК,представителяМинистерстваискрепляетсяпечатьювысшегоучебногозаведения,набазекоторогоорганизованППЕНТилиуправленияобразованияг.Алматы.

Аттестатвыдаетсяорганизациейобразования,вкоторойвыпускникиобучалисьнамоментсдачиЕНТ.Ваттестатпообщеобразовательнымпредметам,сданнымврамкахЕНТ,всоответствиисрешениемГК,выставляетсяоценка,полученнаянаЕНТ.

Порядокзачисленияворганизацииобразования,дающиепослесреднееиливысшееобразованиеустанавливаетсясоответствующимитиповымиправиламиприема.

ПриемввысшиеучебныезаведениябудетпроводитьсяпоитогамЕНТ.

ВконкурсенаполучениеобразовательныхгрантовучитываютсябаллыпочетыремпредметамЕНТ,кромегосударственногоязыка.

ДляучастиявконкурсенаприсуждениеобразовательныхгрантовпорезультатамЕНТнеобходимоиметьминимальныйуровеньбаллов–5**0из100**(почетыремпредметам),адля**поступленияпогрантувнациональныевузыРеспубликиКазахстан-70баллов**из100.

ПорядокзачисленияввузыиколледжиустанавливаетсясоответствующимиТиповымиправиламиприема.

***Согласитесь,каждый,ктосдаетэкзамены,независимоотихрезультатов,постигаетсамуюважнуювжизнинауку:умениенесдаватьсявтруднойситуации,справитьсясволнением,вдохнутьполнойгрудью-иидтипожизнидальше!***

Совсемскоро вам предстоитпройтипроцедуруЕНТ(единоенациональноетестирование).Слово«экзамен»переводитсяслатинскогобуквальнокак«испытание».Иименноиспытаниями-сложными,подчасдраматичными,становитсяпроцедураЕНТдлявыпускниковиихродителей.Выпускникоказываетсяодиннаодинскомиссиейитестовымизаданиями.Ародителямиучителямостаетсятольковолноватьсязаребенка,ругатьегосогласнотрадицииилипытатьсяподдержатьегонарасстоянии.Взрослыеужесделаливсе,чтобыловихсилах-ивотвыпускникнатестировании.

**ЕНТ-этострессоваяситуация.Какжесправитьсясволнениемвденьэкзамена?**

Психологическаяподготовканаправленаглавнымобразомнамобилизациювнутреннихресурсов,способностьуправлятьсвоимиэмоциями.

***Восстановитьдыхание.***Базовыесоветыкасаютсядыхания.Дыхание-этожизнь!Кактолькопочувствоваливолнение,тоестьнехватаетвоздуха,начинаетеучащеннодышать,потеютладониилибросаетвжар,то,преждевсего,следуетсделатьглубокийвдохинесколькократкосрочныхвыдохов:вдох-выдох-выдох-выдох.Такоедыхание"антистресс"разбиваетимпульсытревогиистраха.Попробуйтеподышатьтакимобразомнекотороевремя,чтобыуспокоиться,идальшедышитевсвоёмобычномритме.

***Подышалииуспокоились.Чтодальше?***Можносделатьтакоеупражнение.Дляправшей-правойрукойсделатьнесколькокруговыхдвиженийпонаправлениюксебе,какбыпритягиваяксебевсеположительное:«явсезнаю,яуверенвсебе,уменявсеполучится».Алевойрукойотмахнутьотсебявесьнегатив:"прочьстрахи,тревоги,волнение".Длялевшейнужнодействоватьнаоборот-притягиватьлевой,отмахиватьправой.Дальшевновьпочувствоватьсвоёдыхание,восстановитьего.Теперь"пробежатьглазами"всевопросывтестовикеиотметитьдлясебяте,которыезнаешьнаверняка.Затемпереходитькболеесложнымзаданиям.

***ЕНТ-процессдлительный.Черезнекотороевремявыпускникипочувствуютусталость.Каксправитьсясэтим?***Врядлибудетвозможностьвстатьиподвигаться,хотяэтобылобысамымлучшимспособомсброситьусталость,ноисидяможносделатьнекоторыедвижения:потянуться,расправитьплечи,покрутитьшеей,зажмуритьнесколькоразглаза.Такжеможнопомассироватьуши,щёки,руки,начинаясфалангпальцев,заканчиваяладонью,чтобыактивизироватьвсеточки,нервныеокончания.

***Каждому,пожалуй,знакоммоментступора,когдакажется,ниоднойразумноймысливголове:файлынеоткрываются.Чтоделатьвэтомслучае?***Когдавозникаетощущение,чтовсезабыл,желательноскоординироватьобаполушарияголовногомозга.Дляэтогоможносделатьследующее:положитьлевуюладоньнаправуюколенку,правую-налевуюколенку,икрест-накрестнесколькоразпоменятьположениерук.Ещевчерновикеможнонарисоватькрестикинесколькосекунднанегосмотреть.

***Еслиостаетсямаловремени,икажется,чтоещемногонесделалиуженеуспеешь…***Преждевсего,никакойпаники,обязательноследуетуспокоиться,дляэтого-ужезнакомыенамглубокийвдохинесколькокороткихвыдохов.Настроитьсянаустановку:«Яспокоен,явсёуспею,явсёзнаю».Можнобуквально«взятьсебявруки»,обхвативрукамиплечи,похлопать,погладитьпоплечам,тоестьподдержатьсамогосебя.

**НаканунеЕНТ.**

***Нуженлизавтраквденьэкзамена?***Умногихродителейидетейсуществуетиллюзия,чтопередэкзаменаминужнообязательнопоестьшоколад,орехи,чтобымозгполучилпитаниеиначаллучшеработать.Новмомент,когдавыпускникпроходитпроцедуруЕНТ,связаннуюсострессом,всепродуктывжелудкебудуттребоватьдополнительныхэнергетическихзатратизорганизма.Впервуюочередьэтокасаетсязатратводы,многоэнергиинужноорганизмудляперевариванияпищи,новтожевремяэтаэнергиянужнаидляработымозга.Поэтомужелательно,чтобыдетиограничилисьназавтракминеральнойводойифруктами,ирекомендуетсятакжевзятьминеральнуюводуссобой.Ионыкалияинатриябудутспособствоватьактивнойциркуляциикрови,активновлияянаработумозга.Ноздесьстоитвспомнитьобэффектеплацебо,тоестьеслилюдиверят,чтошоколадобязательнопоможет,скореевсего,этосработает.

***ЗаденьдоЕНТ***.ПередсамымЕНТвыпускникунужнообязательнохорошовыспаться,отложитьучебники.Передсномлучшепогулять,аднёмжелательносходитьвпаркнааттракционы:взлёты-падения,захватываниедуха,эмоции,крикипомогаютсправитьсяслишнимпсихо-мышечнымнапряжением,освобождаетсяисжигаетсяадреналин;уверенностистановитсявразыбольше.Такжедомаможнопроигратьситуациюпадения,таккакэтоуникальныйалгоритмсправитьсяслюбымстрахом.Этоможетбытьпадениенарукимамыилипапы,илипадениесостулом.Падение-этосимволическийстрахнеоправдатьожидания,иодновременно,способсправитьсяссоциальнымстрахомнеудачинаЕНТ.Ребятаводинголосговорят,чтоупасть-этооченьстрашно.Нокогдапереживешьпадениеоднажды,хотябывигре,товреальнойжизниреакциянанегоужебудетболееспокойной,адекватной.Выпускникинателесномуровнепостигаютистину,чтопослепадениявсегдавстаёшь,чтоможетбытьивзлет,ижизньнаэтомнезаканчивается.Такимобразом,психикачерезснятиенапряжениявтелетакжерасслабляется.

***Адлянассамоеглавное,чтобы вы активизировалисвоивнутренниересурсы,справилисьсэкзаменомистремилиськновымцелям.Дорогуосилитидущий.***

**Занятие 3.Формирование адекватного отношенияк ЕНТ.**

Цель: определить плюсы и минусы ЕНТ, выработать адекватное представление об ЕНТ, повысить мотивацию на участие в занятиях.

1. Знакомство.

Цель: снятие психофизического напряжения, создание атмосферы безопасности на занятии.

Инструкция: «Представьтесь, пожалуйста. Назовите свой любимый цвет, любимое блюдо, расскажите о своих увлечениях».

 Упражнение выполняется по кругу, участники передают друг другу мячик.

2.Упражнение «Ассоциации»

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу экзамена. Инструкция: «Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «экзамен». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

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

ПРАВИЛО №1. ЭКЗАМЕН - НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ. Я - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЭКЗАМЕН

1. Рисунок «Символ экзамена».

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

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

1. Мини-сочинение «Если не…»

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

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

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

Цель: выработка объективного отношения к ЕНТ, снижение тревоги.

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

ПРАВИЛО №2. ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ, ИЗМЕНИ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ.

6. Таблица «Плюсы и минусы ЕНТ».

Цель: выработка объективного отношения к ЕНТ.

Инструкция: « В тетради заполните таблицу «Плюсы и минусы ЕНТ. Во время работы используйте таблицу «Сравнительный анализ ЕНТ и традиционного экзамена». Подчеркните в таблице то, что лично для вас является плюсом ЕНТ». Обсуждение.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА И ЕНТ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Отличительные особенности** | **Традиционный экзамен** | **Единое Государственное Тестирование** |
| Что оценивается? | Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях | Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать |
| Что влияет на оценку? | Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д. | Оценка максимально объективна |
| Возможность исправить собственную ошибку  | На устном экзамене можно исправить ошибку во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы | Практически отсутствует |
| Кто оценивает? | Знакомые ученику люди | Незнакомые эксперты |
| Когда можно узнать результаты экзамена? | На устном экзамене — практически сразу, на письменном — в течение нескольких дней | Через сравнительноболее длительное время |
| Критерии оценки | Известны заранее | Уточняются уже после завершения экзамена |
| Содержание экзамена | Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.) | Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала |
| Как происходит фиксация результатов? | На письменном экзамене — на том же листе, на котором выполняются задания. На устном — на черновике | Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов |
| Стратегия деятельности во время экзамена  | Унифицированная | Индивидуальная |

7.Рефлексия.

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

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

Цель: снятие напряжения после занятия, создание позитивного настроения.

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

**Занятие 4.Стратегия деятельности на ЕНТ.**

**Цель:** выработать совместно с учащимися общие принципы деятельности на экзамене.

1. Экзамен – это стрессовая ситуация для организма, в процессе которой происходит его обезвоживание. Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить стакан простой чистой воды или стакан минеральной воды. Можно также выпить стакан зеленого чая. В стрессовой ситуации нарушается гармоничная работа левого и правого полушарий головного мозга. Если доминирует одно из них - правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию, применив следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.

2. Противострессовое дыхание. Медленно выполните глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела. Упражнение «Энергетическое зевание» уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

3.Используйте прием самопрограммирования (самовнушения). Прочитайте мысленно про себя следующие установки: - Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. - Экзамен – лишь только часть моей жизни. - Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией. - Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться. - Я умею управлять своими внутренними ощущениями. - Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю. - Что бы не случилось, я сделаю от меня все зависящее, чтобы достичь желаемого. - Я твердо уверен, что успешно справлюсь с предложенными заданиями; я спокоен и с легкостью смогу продемонстрировать свои знания и умения на практике.

4. Если вы не можете справиться с каким-то заданием и чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих. 1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их. 2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. 3. Напрягите и расслабьте икры. 4. Напрягите и расслабьте колени. 5. Напрягите и расслабьте бедра. 6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы. 7. Напрягите и расслабьте живот. 8. Расслабьте спину и плечи. 9. Расслабьте кисти рук. 10. Расслабьте предплечья. 11. Расслабьте шею. 12. Расслабьте лицевые мышцы. 13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.

Общие принципы деятельности на экзамене.

1.Будь внимателен! В начале экзамена тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланки, какими буквами писать и т.п.). 2.Соблюдай требования организатора проведения экзамена в аудитории!

3. Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения экзаменационной работы. Торопись, но не спеши!

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

5.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.

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

7. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

8. Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в экзаменационных работах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой) задании, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать баллы.

9. Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти - семи (что гораздо труднее).

10. Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

11. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

«Если хотите иметь успех, Вы должны выглядеть так, как будто Вы его имеете» Т. Мор. В своем воображение стремитесь ярко и четко представить картину успешной сдачи экзамена.

Удачи!

**Занятие 5. Поведение на ЕНТ.**

**Цель:**формирование уверенного и успешного поведения на ЕНТ.

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

**2. Разминка «Считалка»**

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

**3. Мини-лекция «Как вести себя во время ЕНТ»**

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 ЕНТ***

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.

**4. Дискуссия в малых группах**

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

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

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

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

**Функции таймера:**следить за временем, отведенным на дискуссию.

Ведущий объясняет группе значение понятия «мозговой штурм» и его **принципы**:

— Выработайте как можно больше идей.

— Все идеи записываются.

— Ни одна идея не отрицается.

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

**Материал**: 4 листа ватмана, фломастеры.

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

**Предлагаю вам задания для обсуждения**.

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

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к ЕНТ?

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

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

**Задания для обсуждения**

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

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

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

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

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и

правила группы.

На обсуждение дается 2 минуты.

Затем спикеров просят доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

**5.  Медитативно-релаксационное упражнение – «Храм тишины»**

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите вни­мание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выгля­дят встревоженными, другие спокойны... или радостны... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на вит­рины магазинов... Что вы в них видите?.. Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Мо­жет быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого че­ловека. А может быть, пройдете мимо... Остано­витесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?.. Теперь поверните за угол и про­гуляйтесь по другой улице... Это более спокой­ная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по ар­хитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: «Храм тишины»... Вы пони­маете, что этот *храм —*место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесе­но ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы откры­ваете их, входите исразу же оказываетесь окру­женными полной и глубокой тишиной...

Побудьте в этом храме...в тишине... Потрать­те на это столько времени, сколько вам нужно...

Когда вы захотите покинуть этот храм, толк­ните двери и выйдите на улицу.

Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к «Храму тишины». Ког­да вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

**6.  Подведение итогов занятия.**

**Занятие 6. Мое внутреннее «Я»**

**Цель:**лучше понять себя, осознать свой внутренний мир и его особенности.

**1. Приветствие.**Упражнение "Комплимент"
Каждый участник должен сделать комплимент соседу без слов, жестами. После того, как комплимент сделан, "получателю" задается вопрос: "Как ты думаешь, что тебе хотели сказать?"
**2.Упражнение «Образ «Я»**
*Цель:* развитие воображения, сообразительности, самопринятие, раскрепощение, самопознание собственного «Я» через образы фигурок из пластилина.
*Материалы:* разноцветный пластилин, цветная бумага, ножницы, клей, стразы, ленточки, пуговицы и др.
*Процедура:* Каждому участнику предлагается подумать об образе своего «Я», о том, с кем или с чем, с каким образом человек себя ассоциирует. Нужно придумать такой образ, чтобы как можно полнее выразить восприятие своего «Я», свою индивидуальность и свое место в мире. Затем, каждый из пластилина и подручных материалов создает фигурку, максимально олицетворяющую образ собственного «Я» человека. Происходит презентация образов.
*Вопросы для обсуждения:* Подумайте, какую привычную роль вы играете в жизни?
Подумайте, есть ли сходство между вами и вашим образом?
Что нового узнали сегодня о себе из этого упражнения?
Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения?
**3.Упражнение «Моё окружение»**
*Цель:* развитие анализа своего внутреннего мира и его компонентов.
*Материалы:* разноцветный пластилин, цветная бумага, ножницы, клей, стразы, ленточки, пуговицы и др.
*Процедура:* Участникам предлагается к созданному образу «Я», сделать окружения, придумать, что человека окружает в повседневной жизни, составить композицию, оформление, чтобы сохранилась первоначальная центральная фигура образа «Я».
*Вопросы для обсуждения:* Почему Вы захотели окружить свой образ именно такими предметами?
Комфортно ли вашей фигурке в этом окружении?
Что фигура сейчас чувствует. Хотели бы Вы что-то добавить в созданную композицию?
Как окружение влияет на фигурку?
**4.Упражнение «Выставка»**
*Цель:* побудить к размышлениям, самоисследованию, личностному росту.
*Прочедура:* Участники создают выставку своих работ и по очереди представляют их, делятся впечатлениями от работы, опытом самопознания, открытиями в процессе творческого взаимодействия в себе самом и партнере. Затем участники могут письменно предоставить обратную связь друг другу. Для этого у каждой композиции оставляют чистый лист бумаги, на котором желающие предлагают авторам собственный вариант названия и прочтения совместного творческого продукта.

**5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**
**Упражнение «Автопортрет»**
*Цель:* Осознание своих реальных черт.
*Материалы:* игровые листки по количеству участников. Игровой листок представляет собой лист формата А4, согнутый пополам. Нижняя половина каждого листа согнута на полоски по количеству участников.
*Процедура:* Каждому участнику необходимо нарисовать на верхней половине игрового листка (не согнутой на полоски) свой автопортрет, не подписывая его. Время на выполнение – 5 минут.
*Правила:*
1. По истечении времени на выполнение, участники сдают автопортреты ведущему.
2. Ведущий перемешивает их и раздает участникам в произвольном порядке.
3. Каждый участник пишет на самой нижней полоске под автопортретом, то, что на его взгляд, присуще этому человеку, нарисованному на портрете или чего бы он хотел ему пожелать. Время – 1 минута.
4. После этого участник загибает полоску, на которой писал, на обратную сторону игрового листка и передает его следующему участнику по кругу.
5. Участникам нельзя смотреть на предыдущие записи.
6. Участник, получивший свой автопортрет, также заполняет полоску.
7. Когда портреты «обошли» весь круг, ведущий собирает их. Затем участники разбирают свои автопортреты.
8. По желанию каждый участник может высказаться о надписях под своим автопортретом, показать их другим участникам.

**Рефлексия:
Вопросы для обсуждения:** Как вы себя сейчас чувствуете?
Изменилось ли ваше настроение?
Легко ли вам было выполнить упражнения?
Открыли ли вы для себя что-то новое?
Помог ли Вам этот тренинг осознать свой внутренний мир?

**Занятие 7. Стресс и дистресс. (часть 1)**

**Цель:** ознакомиться со стрессом как понятием и методами адаптации к стрессовой ситуации.

СТРЕСС - (от [англ.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *stress* — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) —[неспецифическая (общая) реакция организма](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%84%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B0) на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его [гомеостаз](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B7), а также соответствующее состояние [нервной системы](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0) [организма](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC) (или организма в целом)

И так стресс состоит из стрессовой ситуации и так называемой адаптации организма к этой ситуации. Выделяют:

— эустресс – положительный стресс или не сильный мобилизующий организм стресс;

— дистресс – негативный стресс, с которым организм не может справиться (разрушает организм и может привести к болезни)

Ганс Селье ввёл такое понятие как адаптационная энергия; её свойства:

— имеется в ограниченном количестве на определённом отрезке времени;

— существует порог воздействия внешнего фактора, который должен быть преодолён для того, чтобы вызвать адаптационный ответ;

Ганс Селье выделил 3 стадии общего адаптационного синдрома:

реакция тревоги (мобилизация адаптационных возможностей — возможности эти ограничены)

стадия сопротивляемости

стадия истощения

**Упражнение «НОЖНИЦЫ»**

Группа делится на 2 подгруппы. Подгруппы выстраиваются напротив друг друга, лицом к лицу на расстоянии вытянутой руки, плечом к плечу к участникам своей подгруппы. Все вытягивают руки перед собой и начинают размахивать руками перед собой: правая вверх, левая вниз, затем, наоборот, с максимальной амплитудой, образуя, таким образом, своеобразные ножницы. Каждый участник группы должен пройти через эти «жернова».

**Упражнение «СКУЛЬПТУРА»**

Участники группы разбиваются на пары. Выбирая себе в пару, того, кто является наибольшей загадкой. И в паре необходимо слепить из своего партнёра некую скульптуру, то каким вы его видите на данный момент (метафора). А затем некий образ того, каким бы вы его хотели видеть. Следующий шаг – необходимо написать до 8 пунктов конкретных действий, которые необходимо проделать вашему визави для того чтобы из «первой статуи он стал второй» (например: баня с друзьями, прогулка в лесу и т. п.). Далее участники меняются местами и проделывают то же самое.

ВЫВОД: Данное упражнение – яркий пример работы метода проекции. Подсознательно каждый участник «лепит» из своего партнёра себя. Таким образом, каждый участник тренинга имеет возможность диагностировать даже неосознаваемую стрессовую ситуацию и найти конкретные меры выхода из состояния стресса.

Действительно, зачастую складывается ситуация, когда человек не осознаёт что является для него стрессогеном. В этой ситуации эффективным методом диагностики, а, порой, и выхода из стресса является арт-терапия.

Участники рассаживаются за столами, кому где удобно, ведущий предлагает с помощью красок, цветных карандашей, фломастеров (по желанию) нарисовать либо свой стресс, либо мандалу.

РИСУЕМ СТРЕСС: участнику предлагается нарисовать то, что вызывает у него стресс на данный момент, а после того как он это нарисует, предлагается уничтожить это изображение (порвать, сжечь) и нарисовать себя после выхода из стрессовой ситуации.

РИСУЕМ МАНДАЛУ: на листе бумаги участники чертят круг и рисуют на нём что хотят, единственное условие-пространство вокруг круга тоже должно быть заполнено. Можно сказать, что это рисование своей души. По окончании – рефлексия (по желанию).

### 4. «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 будущему.

РЕФЛЕКСИЯ

ПРОЩАНИЕ: участники встают в круг, берутся за руки, поднимают все вместе руки вверх и со словами: «Благо дарю!» опускают руки вниз с полоном(3 раза), на 4 раз подняв руки вверх со словами: «Благо принимаю!» участники размыкают руки, и, как будто, набрав в ладони живительную влагу каждый участник омывает себя «благом».

**Занятие 7. Стресс во время подготовки и сдачи ЕНТ. (часть 2)**

**Цель:**

1.      Укрепление группового доверия к окружающим.

2.      Снятие эмоционального напряжения.

 **1. Приветствие.**

**Упражнение «Комплимент»**

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

**2. Разминка**

**Упражнение «Откровенно говоря»**

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

**Содержание карточек:**

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящемЕНТ...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к ЕНТ...

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

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

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

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

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

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

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

Откровенно говоря, когда я слышу об этомЕНТ...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

При обсуждении участникам задаются следующие вопросы**:**

·         Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

·         Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

·         Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

**3. «Стресс-тест»**

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

— почти никогда (1 балл);

— редко (2 балла);

— часто (3 балла);

— почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.

2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.

3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.

4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.

5. Не переношу критики, выхожу из себя.

6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.

7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.

8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.

9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.

10. Страдаю отсутствием аппетита.

11. Часто беспокоюсь без всякой причины.

12. По утрам чувствую себя плохо.

13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.

14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.

15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.

16. У меня бывают боли в спине и шее.

17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.

18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.

19. Думаю, что я лучше многих.

20. Я не соблюдаю диету.

**Шкала оценки:**

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

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

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

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

**4. Мини-лекция «Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом»**

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

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

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

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

5.  Примеры формул достижения цели самопрограммирования:

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

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

·         Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

·         Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

·         Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

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

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

**5. Упражнение « Я устал»**

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

**6. Подведение итогов занятия**

**Занятие 7. Повышение стрессоустойчивости. (часть 3)**

**Цель:**

1.Обучение навыкам внимательного отношения друг к другу.

2. Формирование знаний о способах нейтрализации стресса.

3. Снятие мышечных зажимов.

**1. Приветствие**

Упражнение «Комплимент- пожелание»

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

**2. Разминка**

**Упражнение «Слепые и поводыри»**

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

По окончании занятия – обсуждение.

**3. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»**

Участникам сообщается: «Прослушайте высказывания и ответьте «да» или «нет».

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.

2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.

3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.

4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.

5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.

6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.

7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.

8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.

9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.

10. Я всегда такой, каким кажусь.

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

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

4–6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.
7–10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

**4. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»**

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

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

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

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

**5. Дискуссия в малых группах**

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

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

Слова**:** витамины, упражнения, релаксация, семья.

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

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

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

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

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

**6.  Упражнение «Дождь в джунглях»**

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

После окончания упражнения обсуждение:

·         Как вы себя чувствуете после такого массажа?

·         Приятно или нет было выполнять те или иные действия?

**7. Подведение итогов занятия**

**Занятие 8. Феномен страха и его преодоление. (часть 1)**
**Цель:** помочь освоить лекционный материал, научить самообладанию в стрессовых ситуациях, научить снимать психическое напряжение, избавляясь от состояния страха.
**Мини – лекция.**

Часто ли вы думаете о будущем?
Каким оно представляется вам: благополучным или нет? Вы думаете о нем со страхом? На сколько месяцев вперед или на сколько лет вперед вы можете представить свое будущее? Вы чаще думаете о прошлом или о будущем? Люди успеха более 70% времени думают о будущем. Неудачники почти 90% времени тратят на воспоминания о прошлом. Анализ показывает, что чем дальше человек может заглянуть в свое будущее, тем он успешнее.
А на сколько дней, недель вперед расписываете свое будущее вы? Каким оно представляется вам? Не секрет, что многие люди думают о грядущем негативно. Страх за свое будущее буквально парализует их действия в настоящем. Страх, как тень, преследует человека всю жизнь. И всю свою сознательную жизнь люди вынуждены бороться со страхом. Подавляющее большинство людей переживают тревогу и страх, даже не отдавая себе отчета в том, что они боятся. Только немногие могут взять свой страх под контроль и преодолеть его. Сильнее страха лишь боязнь страха. Слабых людей страх ломает, а сильные люди сами ломают страх.
Всех людей можно разделить на две группы по отношению к умению работать со страхом. Первые еще в детстве получили уникальный опыт, научились снижать свой страх. Родители поощряли их к преодолению страха и тревоги, поддерживали и приучали ничего не бояться. Они росли в компании детей, где ценилось умение преодолеть страх: прыгали с крыш в сугробы, лазали по пожарной лестнице на крыши домов, забирались в темные подвалы и пр.. Подрастая, такие дети начинали активно заниматься «страшными» видами спорта: боксом, карате, борьбой, альпинизмом, парашютизмом и т.д., накапливая и совершенствуя навыки внутренней и внешней работы со страхом. Вторая группа не получила в детстве важного опыта борьбы со страхом. Родители всячески опекали их, не поощряли рискованных игр. Эти дети не занимались спортом и не общались со сверстниками, ориентированными на преодоление страха. Таким образом, они не получили опыта контроля над страхом. И во взрослой жизни им значительно сложнее. Они боятся рисковать. Теряются в ситуациях, связанных с переживанием страха, и часто пасуют перед ними. Как правило, стараются уклониться от таких ситуаций вместо того, чтобы вести себя активно и добиваться своих целей.
Страх – это крайне неприятное ощущение, будто на нас что-то давит, что-то ограничивает нашу свободу, что-то заставляет нас быть жертвой обстоятельств. Не случайно же слово «страх» произошло от латинского ------- что означает «опустошение», «поражение». То есть страх – это не что иное, как состояние «малой смерти». Что же с нами происходит, когда нас одолевает страх? Какова его симптоматика и динамика?
Телесные ощущения:
• неуемная дрожь
• слабость во всем теле
• скованность в движениях, ноги «ватные»
• «сосет под ложечкой»
• неритмичное дыхание
• «ком» в горле
• учащенное сердцебиение
• Холодный пот или внезапный жар
• Потеря или осиплость голоса
• «туннельное» зрение (видим только то, что перед нами)
Эмоции:
• Растерянность, беспомощность
• Враждебное восприятие мира
• Ужас
• Тревога
• Ощущение собственной слабости
Мысли:
• Фиксация на единственном, чаще всего негативном, выходе из ситуации
• Мысленный хаос, растерянность
• «пустая» голова
• одна и та же мысль «ходит по кругу»
• мысленный скачок в негативное будущее
• убеждение, что мир жесток, опасен, коварен, мы – жертвы.
Страх может проявляться в трех формах:
1. Ступор. Полная физическая, эмоциональная, мысленная заторможенность. Человек теряет способность предпринимать какие-либо действия, влиять на ситуацию, он неподвижен, словно отключен от действительности. В этом случае лучше всего работает «накачка злостью», этакое накручивание самого себя. Когда злишься, стоять на месте не станешь.
2. Паника, неконтролируемое психомоторное возбуждение. Жертва страха начинает метаться, много и бессвязно говорить, суетиться. Все ее действия, как правило, беспорядочны и малоэффективны. Здесь идеальный вариант: техника «Транс» и «Дыхание шариком». Они помогут успокоиться и сосредоточиться.
3. Агрессия, нередко неадекватная угрозе. Тут нужны «успокаивающие» техники, и чем быстрее их применить, тем лучше.
Страху подвластны все. И не стоит этого стыдиться. Помните: ничто не срабатывает мгновенно, но, чем чаще вы будете применять механизмы борьбы со страхом, тем быстрее они будут работать.
Чем опасен страх? Когда мы боимся, нами очень легко манипулировать. Страх постоянно отнимает у нас огромные запасы энергии, разрушает поле нашей защищенности. Он питается нашей энергией, как пиявка – кровью. А это ведет к развитию различных психосоматических заболеваний. Страх – это и ночные кошмары, и снижение потенции, и язвенная болезнь, и инфаркт миокарда, и гипертония, и многие кожные заболевания. А некоторые стоматологи стали утверждать, что и кариес возникает от страха. Страх не позволяет нам добиваться своих целей. Избыток страха – могильщик успеха. Мы боимся рисковать, а другие люди в это время берут наши призы. Страх притягивает неудачи. Смелость притягивает успех.
Страх порождает опасения перед повторением негативной ситуации. Вместо преодоления психологического барьера мы начинаем умышленно избегать определенных ситуаций, заранее опасаясь того, что они могут обернуться для нас неприятностями.
Как же решить проблему страха?
• Нужно принять свой страх.
• Нужно напугать свой страх.
• Нужно полюбить свой страх.
Избавившись от страха, вы почувствуете себя в десять раз лучше! Как показывает практика, победа над страхом творит чудеса.
• Повышается настроение, исчезают симптомы депрессии
• Высвобождается энергия. Люди становятся сильнее, увереннее в себе.
• Легче становится думать, анализировать ситуацию, решать проблемы.
• Общение с людьми становится спокойней и эффективнее.
Как принять свой страх? Для этого нужно вначале познакомиться со своим страхом и честно сказать себе: «Я боюсь».
Попробуйте написать на листе бумаги: чего вы боитесь, кого, когда?
Многие люди даже не подозревают, что их на самом деле пугает. Они боятся дать себе отчет в том, чего же они страшатся на самом деле? А другие не решаются говорить о том, что их приводит в ужас.
Как быть? Самое простое – чистосердечно признаться себе самому: «Да, я боюсь посмотреть в глаза страху. Не все события я могу спрогнозировать или предупредить. Мои опасения съедают мою жизнь: сами по себе неприятности и то приносят меньше огорчений. Но если мне удалось справиться с этой травмой, значит, хватит сил пережить и другую». Когда вы боитесь, есть смысл думать не о страхе, а о том, как подстраховаться. Изменение мыслей и поведения принесет более ощутимые результаты.
Абсолютное бесстрашие нереально. Ничего не боятся только слабоумные, психически больные люди и маленькие дети, и то не всегда. Страх – естественная человеческая реакция на реальную опасность. Именно благодаря страху мы не будем прыгать с двадцатого этажа или стоять на пути несущегося экспресса. Но с другой стороны, как часто бывает, что мы преувеличиваем значение опасности и не можем заставить себя сделать то, что необходимо, то, что могут спокойно сделать другие. Известно, что неконтролируемый страх вызывает разного рода трудноизлечимые фобии и обладает разрушительной силой. Никто не учил вас бояться. Вы этому научились сами. Значит, точно также научитесь и не бояться. Страх – ваше изобретение. Так бросьте же ему вызов! Напугайте свой страх!
Можно ли полюбить свой страх? И если да, то как? Для этого надо определить, что же дает нам страх:
• Страх дает нам великолепную возможность тренироваться, как хороший спарринг-партнер.
• Энергию страха мы можем использовать для решения проблем, для увеличения собственной активности.
• Страх – сигнал, указывающий, на что следует обратить внимание и к чему нужно быть готовым. Именно страх заставляет нас собраться и быть осторожным.
• Страх позволяет организму максимально подготовиться энергетически, мобилизоваться в экстремальной ситуации.
Ф.Ницше писал: «Страх развивал умы людей больше, чем любовь, потому что страх хочет разгадать, что представляет собой такой-то человек, что он может, чего он хочет: обмануться в этом было бы опасно и вредно». Так отчего же не полюбить свой страх хотя бы за это?
Знаете ли вы, что если исследовать коралловый риф, то окажется, что кораллы лучше с той стороны рифа, где об него бьются самые большие, бурные волны? Так и с людьми – преодоление страха как препятствия делает их сильными. И если вы постоянно, наперекор всему, будете делать то, чего боитесь, то добьетесь поразительных результатов.
Все мы стремимся к успеху и ужасно боимся неудач. Но самый страшный наш враг – мы сами: наша лень, незнание и страх. Справившись с ними, вы уже ничего не будете бояться. Существует несколько тысяч разновидностей страха! Но по сути своей они сводятся к двум видам: страхи на основе реальной опасности и страхи на основе фантазий и мнимых представлений о чем-либо. Когда существует реальная опасность, можно подготовиться к ней и после этого совершить необходимое действие. Если же опасность воображаемая, то имеет смысл провести анкетирование своих мыслей. Что именно вас пугает? Возможно, вы опасаетесь глупо выглядеть. Или считаете себя непривлекательным. Может, вы боитесь боли или потери близких. Кошмарные сны – те же страхи, только спрятанные глубоко в подсознании.
Как правило, большинство видов страха у людей носит социальный характер: боязнь публичного выступления, нового знакомства, социального неодобрения, экзаменов, да мало ли еще чего…
Единственное, чего следует страшиться на самом деле, так это самого страха. Помните: когда мы испытываем страх, мы сами преувеличиваем опасность. А ведь даже страх смерти можно преодолеть, определившись для себя, что смерть есть естественное продолжение жизни.

**1. Упражнение «Падение со стулом».**На тренингах есть очень хорошее упражнение для контроля и уменьшения страха. Я предлагаю ученикам, сидя на стуле, упасть вместе со стулом назад. Это действительно страшно сделать впервые. Как правило, люди тут же представляют себе, как они травмируют затылок, спину, ломают шею, позвоночник и т.д. Тогда я прошу их представить сначала, как падает кто-то другой. Кстати, перед этим я или мой ассистент показываем, как падать со стулом назад. Потом они представляют себе, как падают они сами, представляют, что они чувствуют во время падения, как встают, целые и невредимые. Затем я предлагаю им представить, как они в детстве много раз падали подобным образом, и им это падение начинает представляться совсем не таким уж и страшным! Только после этого я рассказываю правила безопасности при падении со стулом, и учащиеся начинают падать самостоятельно. Это упражнение является уникальным алгоритмом работы с любым страхом в реальной жизни. Таким образом можно настроиться и уменьшить страх перед публичным выступлением, трудным заданием, общением с незнакомыми людьми, перед началом нового дела. Результаты превосходят все ожидания. Но именно падения со стулом назад являются отправной точкой к уменьшению и исчезновению других страхов. Появляется легкость, уверенность в себе, повышается настроение. В этих случаях люди говорят: «Я стал свободнее, ушли внутренние зажимы и блоки, я радостнее, ярче воспринимаю мир. Я другой, я сильнее».
Еще очень важный момент при начале работы – знать, что главное в решении проблемы – это четко определить цель. Четко сформулированная цель буквально «притягивает» к себе решение и значительно экономит время решения проблемы. Цели, как и проблемы, могут быть различного характера: стремления или избегания, общие или специфические, ясные или неясные, простые или множественные.
**2. Упражнение медитативное «Вершина горы».**Подумайте, какие цели у вас в жизни сейчас главные, и составьте список самых важных из них. Разместите цели в порядке важности и сосредоточьтесь на первом пункте списка. Закройте глаза и представьте образ этой цели.
(Включается музыкальное сопровождение): Не открывая глаз, вообразите перед собой высокий холм и поместите образ вашей цели на его вершину. Вверх по склону холма к нему проложена тропа, и вы начинаете по ней подниматься.
Со всех сторон вы слышите голоса, предупреждающие вас о предстоящих трудностях, а перед вами время от времени возникают разные преграды.
Но ни голоса, ни препятствия не могут заставить вас свернуть с тропы, и вы продолжаете карабкаться вверх. Вы прислушиваетесь к голосам и знаете, что хотя они и уверены в своей правоте и логике, им не увести вас от цели. Вообразите, как вы преодолеваете каждое препятствие. Попытайтесь понять мотивы отвлекающих голосов; остановитесь и поговорите с любым из них, а потом снова двигайтесь вперед.
Добравшись до вершины, задержитесь на некоторое время рядом с образом вашей цели и порадуйтесь, что вы ее достигли. Прочувствуйте, что переживает человек, покоривший свою вершину. Вдохните воздух полной грудью и запомните свои ощущения.
Потом откройте глаза и опишите или зарисуйте свои впечатления.
Повторяйте это упражнение для любой из своих целей, как только у вас появится такое желание. Оно дает особенно полезные плоды, если вы чувствуете, что заблудились на пути к переменам.
Рефлексия занятия.

**Занятие 8. Феномен страха и его преодоление. (часть 2)**
**Цель:** помочь освоить лекционный материал, научить самообладанию в стрессовых ситуациях, научить снимать психическое напряжение, избавляясь от состояния страха.
**3. Упражнение «Намток».**Сначала запишите на листе бумаги, чего вы боитесь, в чем суть вашего препятствия.
Посмотрите как это написано: большими или маленькими буквами, вверх или вниз уходит строка? Например, вы написали фразу «Я боюсь экзамена» мелким нервозным почерком. Какие чувства вызывает у вас запись на бумаге: подавленность, растерянность, страх? На второй ступени вы выстраиваете и описываете цепочку вероятных событий. Далее просчитайте, каков возможный процент неудачи? На третьей ступени перепишите этуфразу так: слово «Я» сделайте большим – на половину листа, а слова «боюсь ЕНТ» напишите маленькими буквами. Как сейчас изменились ваши чувства? Зачастую только изменение графического начертания слов меняет наше отношение к препятствиям. Ключевые слова проблемы нужно изобразить так, чтобы она перестала вызывать стрессовые эмоции. Далее измените смысл фразы. Например, перепишите ее так: «ЕНТ для меня – праздник!» или так: «Я готов к ЕНТ». Накачайте себя уверенностью, представьте, что все уже позади. Это работа на рациональном уровне сознания. И она дает хорошие результаты.
А с подсознанием работаем иначе. Фразу «Я боюсь ЕНТ» сначала напишите, как получится. А потом напишите фразу крупным почерком, сделайте буквы в словах более округлыми, разрисуйте буквы так, как это бывает в детских книжках: пририсуйте к ним флажки, звездочки, цветочки. Фраза должна выглядеть на бумаге веселой картинкой. Напишите ее цветными фломастерами: любимые цвета усиливают эффект. Страх начинает таять.
**4. Упражнение «Наедине с хищником».**Представьте свой страх в виде некоего животного, птицы, хищной рыбы. Попробуйте поговорить с ним, выяснить, что ему нужно от вас. Может быть, вам удастся договориться по-дружески. Мол, я дам тебе то, что тебе нравится, а ты успокоишься и оставишь меня в покое.
Страх имеет свойство трансформироваться. Вспомните какую-либо экстремальную ситуацию и вспомните момент, когда у вас сработал некий «переключатель», и на смену страху пришла смелость. Каковы же основные механизмы позитивной трансформации страха?
Страх - паника – отчаяние – смелость – азарт – риск.
Эти механизмы «запуска бесстрашия» есть у каждого из нас. Но они либо срабатывают в ответственный момент либо нет. Вот почему нужно научиться управлять ими. Но как? Мы должны научиться уходить из негативного будущего, куда мы погружаемся, когда боимся. Для этого используется любое действие, как физическое, так и умственное, и поэтому легче всего начать с дыхания.
**5. Упражнение «Дыхание шариком».**Профессор ХерриХерминсон из Новой Зеландии предлагает этот способ для снятия страха, стрессового состояния и перенесения из негативного будущего в настоящее.
Закройте глаза и представьте перед собой легкий теннисный шарик. Вдох – и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу. Выдох – и шарик так же плавно опускается вниз.
Когда мы тревожимся или боимся, шарик либо замирает в одной точке, либо двигается быстро, скачками. Если мы спокойны, уверены в себе, шарик движется плавно, ритмично. В ситуации тревоги страха надо добиться, чтобы шарик двигался именно так.
**6. Упражнение « Три – один».**Сядьте в удобное положение, руки положите на колени ладонями вверх. Сделайте глубокий вдох, а во время выдоха мысленно повторяйте и представляйте себе цифру 3 три раза: три (пауза), три (пауза), три (пауза). Затем снова сделайте глубокий вдох, а во время выдоха мысленно повторяйте и представляйте себе цифру 2 три раза: два (пауза), два (пауза), два (пауза). Снова сделайте глубокий вдох, а на выдохе мысленно повторяйте и представляйте себе цифру 1 три раза: один (пауза), один (пауза), один (пауза).
**7. Упражнение «Сосредоточение на дыхании».**Центром внимания во время медитативных упражнений очень хорошо выступает счет. Считайте на каждом вдохе и в обратном порядке – на выдохе. Вдох: 1-2-3-4-5-6; задержка дыхания: 1-2-3; выдох: 6-5-4-3-2-1; задержка дыхания: 3-2-1. Если поймаете себя на посторонних мыслях, мягко верните свое внимание к счету.
**8. Упражнение «Сосредоточение на слове»**Выберите слово или фразу, имеющие для вас определенное значение: «мир», «любовь», «я спокоен», «я могу измениться» или что-нибудь еще.
Вы можете произносить эту фразу вслух, нараспев, шепотом или про себя. Выработайте определенный ритм и придерживайтесь его. Если вы отвлечетесь, отметьте это и вернитесь к своей задаче.
**9. Рефлексия занятия.**

**Занятие 9. Концентрация внимания и состояние уверенности. (часть 1)**

**Цель:** научить умению концентрироваться в стрессовых ситуациях, помочь в обретении состояния уверенности в собственных силах.
**1. Приветствие в группе.
2. Мини-лекция по теме занятия.**Ваша цель – это главное. Вы должны сконцентрироваться на ней. Но порой бывает, что нам трудно сосредоточиться. Что же мешает? Практика показывает, что в основе постоянного неуспеха у людей лежит отсутствие концентрации внимания. Нам в детстве говорили: «Будь внимателен, собран, сконцентрируйся!» Но разве нас обучали, как сделать это. А ведь без концентрации внимания невозможно добиться успеха, чем бы вы ни занимались: изучением иностранного языка, освоением нового рода деятельности или работы. Эффективное общение с людьми тоже требует концентрации внимания: умения слушать и считывать невербальные сигналы.
Овладение техникой концентрации внимания – основа основ любого вида самокодирования. Приступим к тренировке.
**3. Техника медитативная «Лунная дорожка».**(Включается музыкальное сопровождение).
Закройте глаза. Пусть перед вашим внутренним взором предстанет самый красивый морской пейзаж, который вы когда-либо видели.
На море штиль. Солнце медленно и плавно опускается за горизонт. Легкая волна накатывается на берег, оставляя мокрый след на песке. Вдох – волна плавно накатывается на песок, выдох – волна так же плавно уходит. Что может быть естественнее ритма морского прибоя? Становится темнее и над морем, и в вашем сознании.
Перед вами – спокойная морская поверхность.
Ночь. Зима. Снежинки медленно опускаются на морскую гладь и растворяются в темной воде. И ваши мысли, подобно этим снежинкам, тают, тают, тают…
Покой. Пустота… На небе появляется полная луна. Ее холодный свет отражается на поверхности воды. На яркой лунной дорожке вы видите отчетливую надпись: концентрация внимания.
И с каждым вдохом и выдохом ярче и ярче становится луч вашего внимания на ровной поверхности сознания. Все остальное – в непроглядной тьме. Вы полностью собрались, сконцентрировались только на лунной дорожке и надписи.
Вы медленно поворачиваетесь спиной к морю, и видите перед собой заснеженную равнину. Чистый белый снег до горизонта, как белый лист бумаги, на котором проявляются огромные буквы: концентрация внимания.
В вашей душе покой и пустота…

**Рефлексия.**

 **Занятие 9. Концентрация внимания и состояние уверенности. (часть 2)**

**Цель:** научить умению концентрироваться в стрессовых ситуациях, помочь в обретении состояния уверенности в собственных силах.
**Мини-лекция.**Ну, что ж, будем считать, что страхи у вас позади, внимание сконцентрировано, ресурсы организма задействованы, и теперь очень не помешает быть уверенным в себе. Уверенные в себе люди быстрее других добиваются успеха. Они энергичны, менее зависимы от обстоятельств, поскольку предпочитают формировать их сами.
Помните: динамит сомнений нам нужен для того, чтобы взорвать предрассудки прошлого, а цемент уверенности для того, чтобы построить здание нашего будущего. Только так, а не иначе.
Чем меньшей уверенностью обладают люди, чем меньше они способны мыслить и действовать, тем быстрее они теряют голову. Как известно, все познается в сравнении. Чтобы до конца понять, что же такое уверенность, нужно прежде разобраться с тем, что такое неуверенность. Отметим главные симптомы этой опасной «болезни»:
\*вялость, слабость во всем теле, отсутствие энергии;
• скованность движений, неестественность жестов;
• нарушение координации, «закрытые» позы, ощущение, что тело маленькое, как будто скукожившееся;
• нарушение ритма дыхания;
• голос тихий и робкий, заметное изменение тембра, интонационная бесцветность;
• речь невыразительная, отсутствуют четкие формулировки, трудно подбирать слова, спорить;
• ощущение, что мир жесток, несправедлив и враждебен;
• чрезмерная обидчивость, слезливость, отсутствие чувства юмора;
• Ощущение собственной неполноценности, неловкости, вины, стыда;
• Ощущение, что потерян контроль над ситуацией;
• В голове постоянные сомнения: «Правильно ли я поступаю? Как бы чего не вышло… Что обо мне подумают другие?»
А вот как ощущают себя уверенные люди, что им присуще:
• легкость, ощущение энергии во всем теле, как будто крылья за спиной вырастают;
• ощущение внутренней силы;
• непринужденность жестов и поз, грациозность движений;
• позитивное восприятие мира;
• эмоциональная окраска и образность речи, юмор;
• Ощущение собственной значимости, гордость;
• Ощущение полного контроля над ситуацией, способность воздействовать на мир, быть героем;
• Возможность легко думать, вспоминать и принимать решения.
Чтобы стать уверенным, нужно, прежде всего, разобраться, что конкретно заставляет вас верить, или же, наоборот, не верить в себя. Попробуем провести своеобразный тест. Задайте себе несколько вопросов, чтобы определить коэффициент собственной уверенности:
1. Можете ли вы положиться на себя в трудном положении? В какие экстремальные ситуации вам приходилось попадать? Удавалось ли побеждать в жизни и спорте?
2. А что думают о вас окружающие? Как они вас оценивают? Насколько вы зависимы от их мнения? Быть может, из-за них вы давно перестали доверять своим желаниям? Увы, мнение посторонних часто влияет куда сильнее, чем мы думаем. Если сотню раз повторить человеку, что он свинья, на сто первый раз он захрюкает.
3. Задумайтесь о прошлом, «своей истории». Что было в ней геройского?
4. О чем вы чаще вспоминаете: о победах или о проигрышах?
5. Кто вы: эксклюзив или член стада?
6. Как вы оцениваете свое прошлое? А будущее? Чего вы ждете от него? Верите ли вы в грядущую удачу или нет?
7. Кто служит для вас эталоном? Герои каких сказок, книг, фильмов?
8. Какими были аналоги уверенности в вашем прошлом? В каком окружении вы росли, с кем дружили? Эти люди были уверены в себе?
9. Являетесь ли вы профессионалом в каком-либо деле?
10. Каким вы представляете свое предназначение?
11. Верите ли вы в Бога? Для некоторых людей именно вера является мощным источником уверенности.
12. Что внушали вам в детстве родители? Как они вели себя: уверенно или нет? А кому вы подражали? Кто был своеобразной «моделью» уверенные или неуверенные в себе люди?
Теперь бросим взгляд на вашу картину мира. Ведь уверенность – это высокая самооценка плюс положительная картина мира. Задумайтесь: кто вы в этом мире? Для уверенных людей мир хорош, предсказуем, его можно менять. Уверенный человек активен. Неуверенный пассивен.
Сосредоточьте внимание на сильных сторонах характера! В конце концов, на ваши минусы вам всегда укажут другие. И помните: уверенность – это не только способность положиться на самого себя в трудную минуту, это еще и способность признаться другим, что и ты иногда сомневаешься.
Как развить в себе внутреннее состояние уверенности? Прежде всего, необходимо вспомнить несколько случаев уверенного состояния в прошлом, а также найти для себя эталоны уверенного поведения среди окружающих людей. Человек должен чувствовать, что он умеет что-то делать лучше других.
**5. Упражнение «Якорь».**Вспомните момент, когда вы вышли победителем из самой сложной ситуации в вашей жизни, когда вы достигли впечатляющего успеха и ощутили небывалый подъем сил, всемогущество. Представьте во всех подробностях время, место, другие самые характерные детали этого события.
Какие эмоции вы испытывали в тот момент? Как вы ощущали свое тело?
Что вы думали о себе и об окружающем вас мире?
Отметьте изменения в вашем дыхании, в мышцах. Расслабьтесь… А теперь снова вызовите в себе это состояние и максимально усильте его. Сожмите кулак – поставьте так называемый «ЯКОРЬ». Теперь всякий раз, когда вам понадобится «войти в состояние победителя» - просто сжимайте кулак. И так до появления автоматической реакции от одного только взгляда на кулак.
**9. Рефлексия занятия.**

**Занятие 10. Приемы релаксации и саморегуляции.**

**Цель:**

1. Формирование представления о релаксационных техниках

2. Обучение приемам релаксации.

**1. Приветствие.**

**Упражнение «Приветственное письмо»**

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

По завершении упражнение - обсуждение:

·         Трудно ли было написать приветствие?

·         Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?

·         Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

**2.  Разминка**

**Упражнение « Живая картина»**

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

Затем обсуждение: «Кто был более понятен и почему»

**3. Обучение приемам релаксации через использование воображаемых образов**

**Упражнение «Ресурсные образы»**

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

После этого – обсуждение эффективности и чувств участников.

**4. Упражнение «Аутогенная релаксация»**

Участникам предлагается выполнить следующие указания:

1.   Удобно расположитесь в кресле или на стуле. Прижмите голову к груди и отпустите ее, расслабьте шею. Глаза прикройте. Руки опущены или на подлокотниках. Успокойте дыхание: сделайте глубокий вдох на счет 1, 2, 3, 4, медленно выдохните, на выдохе задержите дыхание на счет 1, 2, 3, 4. Повторите про себя 3 раза: «Мне спокойно, совершенно спокойно, тело расслаблено».

2.  Представьте, что у Вас в руках по ведру с водой. Как только представите, ведра медленно поставьте на пол. Подумайте: «Как приятно гудят мышцы рук!» Повторите по себя 3 раза: «Руки приятно отяжелели».

3.  Представьте, что Вы придерживаете ногами качели в виде доски на бревнышке. На другом конце доски – мешок с песком. Как только почувствуете напряжение в ногах, качели отпустите и подумайте: «Как приятно гудят мышцы ног!» Повторите про себя 3 раза: «Ноги приятно отяжелели».

4.  Представьте, что Ваша левая рука опущена в тазик с горячей водой. Тепло разливается вверх по руке, до лопатки, по левой стороне груди. Повторите 3 раза: «Сердце бьется спокойно, ровно, мощно».

***Выход из состояния релаксации***

1.  Сделайте три дыхательных цикла с приоткрытым ртом. Почувствуйте охлаждение нёба и языка. Прохлада распространяется на глазницы. Повторите 3 раза: «Мой лоб прохладный, мысли чёткие. Я буду держать себя в руках. Мне легко дается напряжение в работе. Я умею настоять на своём».

2.  Медленно поднимите руки. Сожмите их в кулаки. Как только руки окажутся над головой, посмотрите на кулаки и, потягиваясь, подумайте: «Всё тело освежилось, отдохнуло, наполнилось энергией».

После выполнения комплекса упражнений – обсуждение.

**5. Подведение итогов занятия**

**Занятие 11. Мир моих эмоций. (часть 1)**

**Цель:** научить управлять эмоциями, поднять самооценку, обдумать свои чувства.

### 1. Упражнение «Повтори за мной»

**Цель**: отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь».
**Инструкция**: Сядем полукругом. Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе, называть свое имя и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять имя и каждое предложенное приветствие.
**Анализ**:
Как вы себя чувствуете?
Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?

### 2. Упражнение «Мои лица»

**Цель**: помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими.
**Материалы**: бланк с рисунками и фломастеры.
**Инструкция**: Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось.

**Анализ**:
Когда у тебя бывает такое лицо?
Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно?
Как бы ты выразил свои переживания?
Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?

### 5-13. Упражнение «Миллион алых роз»

**Цель**: создание в группе обстановки взаимной любви, а также дружеских отношений.
**Материал**: магнитофон с музыкальным сопровождением (спокойная музыка).
**Инструкция**: Сейчас разделитесь, пожалуйста, на пары по предпочтению. Встаньте друг напротив друга, закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Вытяните руки вперед и представьте, что они покрыты чудесными цветами. У каждого из вас будут свои цветы. Это могут быть розы, ромашки, астры, пионы, полевые цветы. Вы чувствуете их аромат и видите, как прозрачные капельки росы переливаются на их волшебных лепестках.
Я хочу, чтобы вы показали сейчас друг другу, как за время наших занятий сильно привязались друг к другу. Для этого вы сейчас «осыплете» друг друга цветами любви, нежности, добра, ласки...
Но сначала приготовьте свои ладони: потрите их друг о друга. Почувствуйте, как они становятся все теплее и теплее. Пока вы трете ладони, подумайте о том, как много любви, добра в вашем сердце (15 секунд).
Теперь вытяните ладони вперед и дайте им немного отдохнуть. Почувствуйте, какие они... Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Теперь пошлите из своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и наполнит их (5 секунд).
Ощутите эту любовь в своих ладонях (5 секунд). Почувствуйте, как ладони покрываются цветами любви, добра, нежности (5 секунд).
А теперь откройте глаза. Выберите, кто начнет первым осыпать цветами в паре. Делайте это под музыку.
Положите руки сверху на голову вашего партнера. Если вы действительно «осыпаете» его цветами и дарите любовь, пошлите ему ласковые и нежные мысли. Представьте себе, что вы полностью покрываете его цветами любви и добра. Начните с головы и постепенно спускайтесь ниже. Осыпайте цветами уши, потом щеки, затылок... Через плечи опускайтесь по рукам к ладоням... Наконец, от бедер по ногам переходите к коленям и ступням... (30–60 секунд).
Теперь поменяйтесь ролями. (Инструкция повторяется заново.)
Легкими движениями рук также скользите сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам. Таким образом вы как бы растапливаете льдинки недоверия, непонимания. Скажите другу, какие цветы вы для него выбрали.
Теперь у вас есть несколько минут, чтобы обсудить друг с другом ваши ощущения.
**Анализ**:
Что вы чувствовали, когда вас осыпали цветами?
Что вы чувствовали, когда осыпали цветами своего партнера?
Видели ли вы те цветы, которыми осыпал вас партнер?
Испытывали ли вы какие-нибудь ощущения в ладонях, когда осыпали цветами своего партнера?
Какие нежные и ласковые мысли вы посылали своему партнеру?

 **Тест эмоций**

**Цель**: выявить предрасположенность к различным типам негативного поведения.
**Инструкция**: Оцени, насколько характерны для тебя следующие реакции. На бланке для ответов обведи номера тех вопросов, на которые ты отвечаешь «да». Отметь количество обведенных номеров (баллов) по каждому виду эмоциональных реакций и построй график.
**Вопросы теста:**
1. Если я разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что могу бросить какой-то предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
8. Если я кого-то обманываю, то мне становится стыдно.
9. Мне кажется, что я могу ударить человека.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто фактом своего присутствия.
12. Если мне не нравится какое-то правило, то хочется его нарушить.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые могут довести меня до того, что захочется драться.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Иногда я могу взорваться, как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
21. Есть люди, к которым я испытываю ненависть.
22. Довольно много людей мне завидует.
23. Если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Если меня кто-то обидит, я могу дать сдачи.
26. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
28. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я могу сказать все, что о нем думаю.
32. Меня угнетает, что я мало помогаю своим родителям.
33. Если кто-то первый ударит меня, я ему отвечу тем же.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто корчит из себя начальника, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею

### Шкалы

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

***БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ***

|  |  |
| --- | --- |
| Шкалы  | Номера вопросов |
| Физическая агрессия (Ф) | 1 | 9 | 17 | 25 | 33  |
| Косвенная агрессия (К)  | 2 | 10 | 18 | 26 | 34 |
| Раздражительность (Р) | 3 | 11 | 19 | 27 | 35  |
| Негативизм (Н)  | 4 | 12 | 20 | 28 | 36 |
| Обидчивость (О)  | 5 | 13 | 21 | 29 | 37 |
| Подозрительность (П)  | 6 | 14 | 22 | 30 | 38 |
| Вербальная агрессия (В) | 7 | 15 | 23 | 31 | 39  |
| Чувство вины (Ч) | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 |



Построенный график показывает, какие проявления агрессии характерны именно для тебя.
Точка, расположенная на графике выше пунктирной линии, говорит о выраженности данной формы поведения.
***Физическая агрессия*** — склонность к самому примитивному виду агрессии. Тебе свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, образ жизни и личностные особенности мешают тебе искать более эффективные методы взаимодействия. Рискуешь нарваться на ответную агрессию.
***Косвенная агрессия*** — конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалей мебель и посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.
***Раздражительность*** — плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется — см. «физическая и косвенная агрессия».
***Негативизм*** — реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице «Выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».
***Обидчивость*** — готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унизить тебя. Здорово отравляет жизнь.
***Подозрительность*** — готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против тебя. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.
***Вербальная агрессия*** — за словом в карман ты не полезешь. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительными, чем последствия драки.
***Чувство вины*** — поздравляю, ты никого не ударил, ничего не разбил, ни на кого не наорал. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто в чем-то виноват? Если ты чувствуешь себя в ответе за свои эмоции, значит, умеешь ими управлять. Что же с этим делать? Как минимум знать — чтобы понимать, что этим качеством природа наделила тебя более щедро, чем следовало бы. Максимум — вспомнить, кто в доме хозяин — ты или твои эмоции?
Процесс укрощения эмоций можно сравнить с укрощением диких лошадей. Их нельзя объезжать, предоставляя им полную свободу или, наоборот, постоянно пользуясь кнутом. Обе крайности неизбежно приведут к неудаче. С одной стороны, нельзя раз и навсегда сказать себе, что все попытки приручить дикую лошадь ни к чему не приведут. Сдругой — мы должны признать, что лошадь дикая, и проявлять терпение при ее приручении. Но, вероятно, самое главное состоит в том, что она должна признать в нас своего укротителя.

### 5. Упражнение «Мои эмоции»

**Цель**: активизация артистических способностей, достижение состояния раскованности и свободы, выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации.
**Материал**: карточки с различными эмоциями, на которых отмечены эмоции и части тела человека. На карточках могут быть следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Чванство. Правая рука», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови».
**Инструкция**: Я сейчас вам раздам карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека. Вам нужно будет внимательно посмотреть на них и изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы — отгадать, какую эмоцию хотел изобразить выступающий.
**Анализ**: Что значат для вас эмоции? Какую роль они играют в жизни человека?
В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть.

### 6. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

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

**Занятие 11.Эмоции и поведение(часть 2)**

**Цель:** научить управлять эмоциями, поднять самооценку, обдумать свои чувства.

### 7. Упражнение «Испорченный телефон»

**Цель**: развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъем настроения.
**Инструкция**: Вам необходимо разделиться на 2 подгруппы по принципу: небо — земля. Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. После этого он трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем смотрим, что было сначала и что получилось. Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.
**Анализ**:
Поделитесь своим настроением.
Трудно ли было придумывать и повторять движения?
В чем смысл игры?

### 8. Дискуссия в малых группах

**Цель**: закрепление теоретического материала.
**Материал**: 4 листа ватмана, фломастеры.
**Инструкция**: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. Я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет название эмоции. Задача: найти своих, то есть тех людей, которым было сказано это же слово. Найти тихо, любым невербальным способом.
Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.
**Слова**: удивление, страх, удовольствие, радость.
А теперь образуйте 4 малые группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.
Задание 1-й группе: как побороть страх?
Задание 2-й группе: положительные и отрицательные способы реагирования на неудачу.
Задание 3-й группе: закончите предложения: «Везет, когда...» и «Не везет, когда...»
Задание 4-й группе: как справиться со своими эмоциями.
А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

**9. Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день».**

**Цель**: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу.
**Материалы**: бланки с табличками для каждого участника
**Инструкция**: Садитесь в круг. У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте проделаем подобную работу. Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас. **Подготовка**: Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках.

***БЛАНК ПАМЯТКИ «Мои лучшие качества»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мои лучшиечерты | Мои способностии таланты  | Моидостижения |
|   |   |   |

**Инструкция**: «Мои лучшие черты» — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.
«Мои способности и таланты» — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.
«Мои достижения» — в этой графе записываются достижения в любой области.
**Анализ упражнения:**
Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?
Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

### 10. Упражнение «Декларация моейсамоценности»

**Цель**: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.
**Инструкция**: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самоценности». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе.
«Я — это Я».
Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это.
Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.
Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.
Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.
Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить
себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.
Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе.
Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.
Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом.
Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.
Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.
Я — это Я, и Я — это замечательно!»
**Анализ**:
Как вы себя чувствуете?
Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием.Что дало вам это упражнение?

### 11. Упражнение «До встречи на экзаменах!»

**Цель**: услышать мнение участников о тренинговом занятии.
**Материал**: горящая свеча.
**Инструкция**: У меня в руках горящая свеча. И я хочу, чтобы в ваших руках все всегда горело, спорилось и получалось так, как надо.
У кого в руках окажется горящая свеча, должен рассказать о своих открытиях и достижениях , которые он сделал в ходе тренинга.
**Анализ**:
Что принес вам этот день?
Что вы узнали нового?
Какие выводы вы для себя сделали?

### 12. Упражнение «Найди свою звезду»

### **Цель**: возможность расслабиться, набраться оптимизма, уверенности в достижении цели.**Инструкция**: Вот и пришла пора расставаться! Но у нас остались наши звездочки, которые светили нам весь тренинг. Эти звезды были с нами целый месяц. Посмотрите, как они ярко горят. Если звезды зажигают, значит, это кому-нибудь нужно! Они наполнены нашей энергией, добротой, оптимизмом, верой в завтрашний день, победами и достижениями. Теперь каждый из вас пусть возьмет свою звезду, которая будет ему светить и направлять по дороге мудрости, знаний, удач, счастья, любви. И если станет очень трудно, вспомните о нашем тренинге, о наших звездах, они вам подскажут верный путь и помогут решить ваши проблемы.

**Занятие 12. Память и приемы запоминания (часть 1).**

**1. Приветствие.**

**Упражнение «Комплимент»**

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

**2. Разминка**

**Упражнение: «На льдине»**

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

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

По окончании упражнения – обсуждение «Кто что чувствовал?»

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

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

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

Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом,  такие как:

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

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

·         *План* — совокупность опорных пунктов.

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

·         *Структурирование* — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

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

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

·         *Ассоциации* — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

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

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

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

Ведущий раздает памятки к лекции каждой группе учащихся.

***Некоторые закономерности запоминания***

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

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

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

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

5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

**4.  Дискуссия по теме лекции.**

**5.  Упражнение «Снежный ком»**

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

**6. Подведение итогов занятия**

**Занятие 12. Память и приемы запоминания (часть2).**

**Цель:**

1. Знакомство с характеристиками памяти человека.

2. Обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.

**1. Приветствие.**

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

**2.  Разминка**

**«Живые скульптуры»**

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

**3. Мини-лекция:  Методы активного запоминания**

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

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

**Метод ключевых слов.**

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

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

**Метод повторения  И. А. Корсакова (основные принципы)**

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

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

1-й день —2 повторения;

2-й день — 1 повторение;

3-й день — без повторений;

4-й день — 1 повторение;

5-й день — без повторений;

6-й день — без повторений;

7-й день — 1 повторение.

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

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

**Комплексный учебный метод**

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повто­рений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

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

**«Зубрежка»**

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

Какова процедура «зазубривания»?

·         повтори про себя или вслух то, что нужно запомнить;

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

·         повтори, выждав 10 минут (для запечатления);

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

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

***Как запомнить большое количество материала***

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

**4. Дискуссия по теме лекции.**

**5.  Упражнение. «Память и чувственный опыт» (20 мин.)**

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

**Мы запоминаем лучше:**

1) ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;

2) то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться);

3) то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);

4) прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

При запоминании Вы можете воспользоваться ***приемами зрительной памяти***:

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

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

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

·         Вербальный код

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

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

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

·         Кодирование информации  по зрительному сходству

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

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

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

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

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

После этого каждый отвечает на вопросы:

·         Трудно ли было хвалить себя?

·         Какие чувства вы испытали при этом?

**7. Подведение итогов занятия**

**Упражнение «Покажи пальцем»**

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

Например:

Ø  Покажите самого активного сегодня

Ø  Самого сонного

Ø  Покажите того, кто сегодня особенно веселил группу

Ø  Того, кто сегодня помог вам

Ø  Покажите того, с кем бы вы хотели познакомиться поближе

Ø  Покажите того, кто внес больший вклад в решение поставленных задач

**Занятие 13. Методы работы с текстами.**

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

**1. Приветствие**

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

**2. Разминка**

**«Паутинка»**

В группе передается клубок ниток. Тот, кому клубок достался первым, оставляет кончик нитки у себя, передавая клубок любому участнику группы. Передавая клубок, участник говорит, что он чувствует сейчас, чего он хочет для себя, чего он желает другим. Таким образом, к концу упражнения, получается паутинка.

**3.  Упражнение. Работа с текстом**

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

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

На выполнение задания дается 20 минут.

**Обсуждение:**

Ø  Что вызывало трудности и как их можно преодолеть.

Ø  Какой прием оказался наиболее оптимальным и почему.

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

**4. Упражнение.  «Пустой стул»**

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

**5. Подведение итогов занятия.**

**Занятие 14. Приемы волевой мобилизации и самообладания.**

**Цель:**Ознакомление учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработка приемов сохранения самообладания, необходимым учащимся в ходе сдачи экзамена.

**1. Приветствие.**

**Упражнение «Великий мастер»**

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

**2. Разминка**

**Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…»**

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

**3.Упражнение.   «Эксперимент»**

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

**ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ**

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГо

РеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО

наКОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОгБеГУщиХ ног

После завершения задания проводится обсуждение:

Ø  Сразу ли вы справились с заданием?

Ø  Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

Ø  В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Ø  Как развить самообладание?

**4.  Мини-лекция «Экспресс-приемы волевой мобилизации»**

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

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

**5. Упражнение.  «Волевое дыхание»**

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

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

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

**6. Упражнение.  «Возбуждающее дыхание»**

Участникам сообщают: «Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите замедленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность».

**7. Упражнение. «Приятно вспомнить»**

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

**8. Подведение итогов занятия.**

**Занятие 15. Приемы снятия нервного напряжения.**

**Цель:**

1.      Обучение методам нервно-мышечной релаксации

2.      Формирование у учащихся управлять своим психофизическим состоянием.

**1.Приветствие.**

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

**2.  Разминка**

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

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

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

Ø  Спортивные занятия.

Ø  Контрастный душ.

Ø  Стирка белья.

Ø  Мытье посуды.

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

Ø  Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.

Ø  Погулять в тихом месте на природе.

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

Ø  Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.

Ø  Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

Ø  Слепить из газеты свое настроение.

Ø  Закрасить газетный разворот.

Ø  Покричать то громко, то тихо.

Ø  Смотреть на горящую свечу.

Ø  Вдохнуть глубоко до 10 раз.

Ø  Погулять в лесу, покричать.

Ø  Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Далее идет обсуждение: Какими еще способами можно воспользоваться?

**4. Упражнение «Мысленная картина»**

Учащимся сообщается следующая инструкция:

1. Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

2. Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через рот, пока легкие не наполнятся.

3. Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

4. Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зрительно  представляйте в уме волны, их плеск, вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

После завершения упражнения – обсуждение.

**5. Упражнение «Мышечная релаксация»**

Учащимся предлагается следующая инструкция:

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

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

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

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

**6. Подведение итогов занятия**

**Занятие 16. Как лучше подготовиться к ЕНТ.**

**Цель**: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.
**1.**      **Приветствие.** Каждый участник рассказывает, что хорошего произошло с ним за прошедшую неделю.

**2.**      **«По радио сказали».**

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

**3. Тест «Моральная устойчивость»**

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

1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.

2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.

3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.

4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.

5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.

6. Я очень люблю животных.

7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.

8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.

9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.

10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.

**Определение результата и его интерпретация**

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

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

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

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

**4. Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»**

**Время**: 15 минут.

***Как подготовиться психологически***

— Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
— Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

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

***Что делать, если устали глаза?***

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

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

— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

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

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

***Режим дня***

Раздели день на три части:

— готовься к экзаменам 8 часов в день;

— занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов;
— спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

***Питание***

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

***Место для занятий***

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

***Условия поддержки работоспособности***

1. Чередовать умственный и физический труд.

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

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

**5. Кинезиологические упражнения**

**Цель**: стимуляция познавательных способностей.

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

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

**6. Обсуждение материала лекции.**

**7. Подведение итогов занятия.**

**Занятие 17. Уверенность на ЕНТ.**

**Цель:**Снижение уровня напряженности, снижение уровня тревожности, повышение уровня уверенности в себе, силы воли.

**На доске оформлены высказывания:**

*— «Стресс — это не то, что с Вами случилось, а то, как Вы это воспринимаете». (Г. Селье)*

*— «Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать находить правильный выход». (Д. Карнеги).*

## 1. Акцентирование внимания на чувствах, переживаниях с помощью постановки вопроса: «Что я сейчас чувствую?»

**Психолог**: Сейчас нарисуйте, пожалуйста, то чувство которое мешает вам во время общения, которое вам не приятно, из-за которого вы чувствуете себя неуверенно. Сверху напишите название этого чувства (5 минут).

**Психолог**: А теперь, нарисуйте то чувство, с помощью которого вы справляетесь с тем чувством, которое вы написали на первом рисунке, с помощью которого вам приятно и интересно общаться. Сверху также напишите название этого чувства. (5 минут).

**Психолог**: Когда вы закончите рисовать, возьмите первый листок, где нарисовано и написано чувство, мешающее вам в общении, и к написанному слову сзади листа напишите по 5–10 прилагательных, поясняющих его. То же самым проделайте со вторым листом, на котором нарисовано и написано приятное вам чувство.

## 2. Упражнение на физическое и эмоциональное раскрепощение.

**«Найди пару»**. Участники, разбившись по парам, молча, рассматривают и запоминают друг друга. Затем расходятся и с закрытыми глазами, передвигаясь по комнате совершенно потеряв связь с партнером.
Ведущий: «Найдите своего партнера, не говоря ни слова». Участники дотрагиваются друг до друга стараясь отыскать партнера. Когда считают, что нашли, открывают глаза и проверяют это.

**Упражнение «Я люблю… Я могу… Я хочу…»**

**Цель**: положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки.

**Инструкция**: Передавая по кругу мячик, закончите фразу «Я люблю…», затем «Я хочу…», и наконец, «Я могу…».

**Анализ**: «Трудно ли было говорить о себе? Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?»

## 3. Упражнение на развитие стойкости, сосредоточенности, приобретения опыта в повышении эмоционального состояния.

**«Тренировка эмоциональной устойчивости»**. Участники разбиваются по парам и садятся лицом к друг другу, как можно ближе. Упражнение выполняется в три этапа:

**Психолог**: «Настройтесь на тишину и покой в вашей душе и вашем теле». После того, как эмоциональная устойчивость на предыдущем этапе сформировалась задание усложняется: Теперь вы будете неподвижно сидеть, но с открытыми глазами. При этом вы смотрите в глаза своего партнера и стараетесь сохранить свое спокойствие.После этих подготовительных упражнений в каждой паре один из участников выбирает себе роль тренера. Задача тренера — рассмешить или как-то еще поколебать эмоциональное равновесие. Затем упражнение продолжается, при этом важно, чтобы тренер снова повторил то, что вывело его партнера из равновесия. Многократное повторение формирует устойчивость к этому раздражителю.

**Игра «Шарик»**. Сесть на стул. Ведущий показывает и объясняет: «Представим, что мы надуваем воздушный шарик. Положите руку на живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются, Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух — будто шар лопнул. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я».

Вот так шарик надуваем и рукою проверяем.
Шарик лопнул, выдыхаем, наши мышцы расслабляем.
Дышится легко и просто.

## 4. Упражнение на развитие, уверенности, формирование внутреннего стержня, спокойствия.

**Упражнение «Представление о достигнутом успехе»**

**Цель:** Развитие уверенности в себе на основе представлений о достигнутом успехе.

**Время**: 5 минут

Психологическая сущность упражнения: так как успех вселяет чувство собственного достоинства, то если Вы представите, что добились успеха, это поможет Вам чувствовать большую уверенность в себе. Благодаря осознанию достигнутого успеха Вы чувствуете в себе больше сил, динамичности, больше целеустремленности, больше чувства собственного достоинства и все эти чувства вносят вклад в чувство большей уверенности.

**Задание:**Решите какой успех наиболее важен для Вас — добиться успехов в учебе, в сдаче ЕНТ.

Расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что вы достигли этой цели. Представьте свой успех, испытайте удовлетворение и чувство собственной силы, которое он приносит. Чувствуйте подъем, возбуждение, силу мощь, абсолютную уверенность в себе и владение ситуацией.

Потом представьте, как другие подходят к вам и звонят, чтобы искренне поздравить Вас. Вы чувствуете теплоту, и Вы взволнованы, принимая похвалы от них. Они говорят Вам, какой Вы удачливый человек. И Вы себя прекрасно чувствуете и способны на все, что вы захотите.

**Рисунок «Символ уверенности»**

**Цель:**закрепление ощущения уверенности.

**Инструкция**: «Нарисуйте символ (образ) уверенности».

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.

**Упражнение «Рефлексия»**

**Время**: 5 минут

Выскажите, пожалуйста, ваше мнение о тренинге, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания.

**Занятие 18. Заключительная встреча. Подведение итогов.**

**Цель:** подведение итоговтренинговых занятий, дать возможность учащимся поделиться мнениями о занятиях.
1. Упражнение «Приветственное письмо»

**Цель**: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.
**Инструкция**: Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в ларец. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.
**Анализ**:
Трудно ли было написать приветствие?
Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?
Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

**3. Упражнение «Чего я хочу достичь»**

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

### 4. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

**Цель**: показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих.
**Инструкция**: Прочитайте высказывания и ответьте «да» или «нет».
1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я всегда такой, каким кажусь.
***Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «да» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:***

0–3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.
4–6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.
7–10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих

**5. Упражнение « Ящик Пандоры»**

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

После завершения упражнения – обсуждение.

**6. Подведение итогов тренинга**

**Упражнение «Чемодан в дорогу»**

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

Упражнение 8. «До встречи на экзаменах!»
Ведущий. У меня в руках горящая свеча. Я хочу, чтобы в ваших руках всё всегда спорилось, горело и получалось как надо. Давайте передавать ее друг другу. Тот, у кого в руках окажется свеча, может сказать всем нам о том, что принесли ему наши занятия, что он узнал нового.

**Литература**

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – Спб.: Речь, 2004. – 120 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – Спб.: Речь, 2004. – 256 с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
6. Макартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
7. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – Спб.: Речь, 2005. – 175 с.
8. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху»
9. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
10. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.
11. . Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, упражнения, игры. –  Спб; 1996.
12. Вачков И. Основы группового тренинга.-М.2000.
13 Джексон П. Импровизация в тренинге. – Спб.: Питер, 2002
14 Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально- психологический тренинг.-Л. , 1989.
15 Практикум по социально-психологическому тренингу / Под ред.Б.Д. Парыгина.-Спб.1997.
16 Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М. 2001. Орлова Е. Подводя итоги. Экзамены в экспериментальном режиме. Материал газеты «Школьный психолог», 2005 г., № 2;
17 Петровская Л.А. Компетентность в общении. - М.1989.
18 Самоукина Н.В. «Игры, в которые играют…» Психологический практикум. – Дубна.2000.
19. Стимсон Н. Подготовка и представление тренинговых  материалов. - Спб.2002.