

Муниципальное образование «Пермский муниципальный район»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Бершетская средняя школа»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Снижение уровня тревожности
при подготовке и сдаче
государственной итоговой аттестации
у выпускников школ**

Пояснительная записка

Актуальность проблемы обусловлена тем, что с 2009г. сдача государственной итоговой аттестации в форме тестирования является обязательной процедурой для всех выпускников школ России, она обеспечивает объективную оценку качества результата обучения по учебным дисциплинам в соответствии с государственными образовательными стандартами

Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются прежде всего через трактовку понятия «готовность» в психологии:

- 1) согласие сделать что-нибудь, желание и стремление содействовать чему-нибудь (М.И. Дьяченко);
- 2) определенное состояние психофизиологических систем перед предстоящей деятельностью (С.Ю. Головин);
- 3) момент времени в жизни индивидуума, когда достигнутый им уровень зрелости позволяет ему извлечь пользу из конкретного опыта (А.А. Бодалев).

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

Психологическая подготовка субъектов образовательного процесса включает формирование положительного отношения к ГИА, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения экзамена.

Для этого была разработана программа по снижению уровня тревожности при подготовке и сдаче ГИА у выпускников школ.

Цель тренинга: выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению и сдаче государственной итоговой аттестации и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

Задачи тренинга

- повышение уровня работоспособности;
- повышение уровня стрессоустойчивости;
- научение способам эффективного расслабления;
- создание ситуации эмоционального комфорта;
- развитие навыков самоконтроля;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- создание рекомендаций по оптимизации деятельности учащихся на итоговой аттестации.

В период подготовки к единому государственному экзамену обучающиеся 9, 11 классов испытывают огромное напряжение и нагрузку, как умственную, так и эмоциональную. Им необходимо за довольно короткий промежуток времени освоить большой объем материала, который представлен как в виде текстовой информации, так и в виде таблиц, рисунков, формул, схем и т.п. Поэтому обучающемуся необходимы навыки освоения информации, представленной в различной модальности, навыки организации своей работы как по времени, так и в пространстве с тем, чтобы, при наименьших затратах сил и времени, освоить и усвоить максимально большой объем знаний. Не все школьники могут самостоятельно организовать наиболее оптимальным образом свою работу.

Кроме того, одна из задач обучающегося — подготовиться к экзамену морально и психологически, справиться с волнением, чтобы оно в самый ответственный момент не стало причиной более низкой оценки. На решение этих задач, как мы считаем и должна быть направлена психологическая подготовка детей к ГИА.

Организационные условия проведения занятий

Программа рассчитана на выпускников школы, для детей 15-18 лет. Занятия проводятся 2-3 раза в месяц. Продолжительность программы: 8 занятий по 40-110 минут. Состав группы: 7-12 человек.

Структура занятий

1. Организационный момент
2. Вступление
3. Разминка
4. Основная часть
5. Рефлексия
6. Завершение

Правила проведения тренинга

1) Конфиденциальность – то, как ведут себя на тренинге его участники, не обсуждается вне группы;

2) «Здесь и теперь». Важно, чтобы разбирались процессы, мысли и чувства, возникающие в группе в данный момент. Сосредотачивается внимание на себе и на происходящем вокруг них в настоящее время;

3) Правило «Я». В группе запрещается использовать рассуждения типа: «У всех такое мнение...», «Мы считаем...» и т. п. Эти высказывания перекладывают ответственность за чувства и мысли конкретного человека на несуществующее «мы». Все высказывания должны строиться с использованием «я». Тем самым, мы учим человека брать ответственность на себя и принимать себя таким, каков он есть;

4) При обсуждении любых вопросов необходимо говорить по очереди, не перебивая друг друга, действует правило поднятой руки;

5) «Освободи чашу» – для того, чтобы узнать что-то новое, мы предлагаем участникам на время тренинга освободить свою чашу знаний для нового опыта, хотя бы на время тренинга увидеть все новыми глазами;

6) Не критиковать («нет критики, бывает обратная связь», все участники на тренинги учатся, и поэтому задача остальных членов группы – дать им максимально высказаться).

Содержание программы

1. Занятие «Знакомство» (1 час 20 мин)

Задание «Клубок», задание «Визитка», задание «Поиск общего», задание «Счет», задание «Уверенный – наглый – робкий», задание «Мне сегодня».

2. Занятие «Повышение самооценки» (1 час 10 мин)

Задание «Автопортрет», задание «Комплимент», задание «Ладошка», задание «Перекрестный шаг», задание «Мне сегодня».

3. Занятие «Снижение уровня тревожности» (1 час 10 мин)

Задание «Говорящие ладошки», задание «Групповое животное», задание «Управление телом», задание «Мне сегодня».

4. Занятие «Снижение страха социальных контактов» (1 час 30 мин)

Задание «Все, у кого», занятие «Путаница», задание «Слепец и поводырь», задание «Пантомима», задание «Дыхание», задание «Мне сегодня».

5. Занятие «Формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии» (1 час 10 мин)

Задание «Ассоциации», задание «Зеркало», задание «Выражение чувств», задание «Комната», задание «Мне сегодня».

6. Занятие «Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы» (1 час 45 мин)

Задание «Лепим скульптуру», задание «Мафия», задание «Бабочка-ледышка», задание «Мне сегодня».

7. Занятие «Приобретение умений находить выход из трудных ситуаций» (1 час)

Задание «Ужасно-прекрасный рисунок», задание «Мозговой штурм», задание «Медитация», задание «Стена», задание «Мне сегодня».

8. Занятие «Формирование позитивных моральной позиции и жизненных перспектив» (40 мин)

Задание «Комплименты», задание «В чем мне повезло в этой жизни», задание «Удобства»

Содержание занятий

Занятие № 1. «Знакомство» (1 час 20 мин)

Разминка:

Задание «Клубок»

Цель: знакомство, снятие напряжения, прояснение самочувствия участников. Материалы: клубок ниток.

Процедура: все сидят в кругу, ведущий кидает клубок любому, тот называет имя и говорит о себе кратко. Кидает следующему, оставляя ниточку у себя. Ниточка позволяет, не повторяясь всем кинуть, но потом приходится распутывать клубок и в процессе его распутывания в обратном порядке каждый говорит, как он себя сейчас чувствует.

Основная часть:

Задание «Визитка»

Цель: знакомство с членами группы, включение участников тренинга в групповой процесс, снятие напряжения.

Материалы: листочки белой бумаги произвольного размера и формы, цветные карандаши.

Процедура: необходимо оформить визитку, написать на ней то имя, которым вы бы хотели, чтобы вас называли, и оформить ее так, чтобы она стала отражением вашего внутреннего мира.

Задание «Поиск общего»

Цель: знакомство, внимание к личности другого и осознание проявлений своей личности.

Процедура: группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с той же целью и т.д. *Обсуждение.*

Задание «Счёт»

Цель: снятие психического напряжения

Инструкция: Сядьте поудобнее, сложите руки на коленях, поставьте ноги на пол и найдите глазами предмет, на котором можно сосредоточить своё внимание.

Начните считать от 10 до 1, на каждом счёте делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счёте. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в тёплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Завершение:

Задание «Уверенный – наглый – робкий»

Цель: развитие умений выразить себя невербальными средствами; развитие у членов группы установки на взаимопонимание, дружеское взаимодействие с другими членами группы.

Форма проведения: групповая

Время проведения: от 20 до 35 минут.

Инструкция:

Ведущий предлагает всем игрокам по очереди взять одну из трех карточек. На карточках написано: на одной – уверенный, на другой – наглый, на третьей – робкий. Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача участника – изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает данный игрок.

Обсуждение: какое поведение легче угадывается? Почему? Легко ли отличить уверенное поведение от наглого? В чём разница?

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

Занятие № 2. Повышение самооценки (1 час 10 мин)

Разминка:

Задание «Автопортрет»

Цель: осознание себя.

Материалы: листочек и ручка.

Процедура: на отдельном листе необходимо написать краткий рассказ о себе: своем характере, вкусах, увлечениях и т. д. Нет необходимости писать явных признаков, по которым вас можно узнать. Все описания сдаются ведущему, он зачитывает, группе необходимо отгадать кто это. Обсуждение.

Основная часть:

Задание «Комплимент»

Цель: внимание к личности другого и принятие своих положительных качеств, повышение самооценки.

Процедура: в центр круга ставится стул, участники поочередно на него садятся, остальные говорят ему комплименты, но только то, что думают на самом деле. *Обсуждение.*

Задание «Ладонка»

Цель: внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

Материалы: листочек и ручка.

Процедура: каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. *Обсуждение.*

Завершение:

Задание «Перекрёстный шаг»

Цель: гармонизация работы правого и левого полушария

Инструкция: Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

Занятие № 3. Снижение уровня тревожности (1 час 10 мин)

Разминка:

Задание «Говорящие ладошки»

Цель: использование тактильных ощущений для характеристики того или иного человека.

Форма проведения: групповая

Время проведения: 15-25 минут.

Инструкция:

Сейчас вам надо разбиться на пары, взяться за руки и закрыть глаза. Представьте, что руки у вас стали говорящие. Только с помощью кистей рук вам надо: познакомиться друг с другом, затеять спор. Поссориться, поругаться, помериться, попросить извинение друг у друга.

Обсуждение: какие ощущения вы испытывали в различных ситуациях, какие из них приятные, какие нет, почему?

Обсуждение домашнего задания: какие ситуации вызвали у вас негативную оценку, почему? Какие положительную, почему?

Основная часть:

Задание «Групповое животное»

Цель: включение участников тренинга в групповой процесс, «включение» интеграционных процессов, снижение уровня тревоги, изучение структуры группы.

Материалы: стандартные листы белой бумаги и простые карандаши (по количеству членов группы), 5–6 половинок и один целый лист ватмана.

Процедура: возьмите по листу бумаги и простому карандашу и расположитесь так, чтобы было удобно рисовать. Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. После окончания рисования группа образует общий круг. Каждый рассказывает о своем животном: как оно называется, где живет, чем питается, с кем дружит, и др. Теперь участники встают, ходят по комнате, еще раз смотрят на окружающих их несуществующих животных. А теперь участникам необходимо объединиться в «стада» с теми животными, с которыми им хочется. Объединившись необходимо обсудить: что стало причиной объединения ваших животных, что в них общего, чем они отличаются? Далее необходимо придумать какой-нибудь девиз или лозунг, который хоть как-то характеризовал бы ваше сообщество. Выбирается «вожак», который представляет свое сообщество группе. Далее сообществам необходимо на половинке ватмана нарисовать одно животное, которое получилось бы слияния всех животных вашего сообщества. В рисовании участвуют все. Так же как в предыдущем задании надо придумать ему несуществующее название.

После завершения работы обсуждение в группе: что это за животное, какие черты характера оно имеет, что любит и что ненавидит. Снова определяется «вожак», который об этом рассказывает остальным. Теперь участники подходят к столу, на котором лежит большой лист ватмана и карандаши. Необходимо представить, что все животные невероятным образом слились в одно и нарисовать его. *Обсуждение.*

Завершение:

Задание «Управление телом»

Цель: снятие мышечного напряжения

Инструкция:

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бёдра.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Обратите внимание на то, какие группы мышц у вас напряжены. Заметив напряжение в определенных группах мышц, рекомендуется усилить его, довести до абсурда и, вслед за этим, наступает момент, когда расслабиться, сбросить напряжение становится легче. Если ваши кулаки сжимаются от злости, то можно сделать так: на вдохе сжать кулаки крепче и на выдохе резко их отпустить, разжать пальцы. При необходимости можно повторить это несколько раз.

Задание «Мне сегодня».

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

Занятие № 4. Снижение страха социальных контактов (1 час 30 мин)

Разминка:

Задание «Все, у кого».

Цель: формирование чувства общности у детей, формирование доброжелательного отношения друг к другу, разминка.

Процедура: участники садятся в круг на стульчики и по очереди предлагают выполнить какое-либо действие тем детям, у которых есть что-то общее. Если дети еще не знакомы с игрой, психолог первые несколько раз сам выступает в роли ведущего и дает детям задания.

Примеры:

1. Пускай постоят на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение.
2. Пусть похлопают в ладоши все, у кого серые глаза.
3. Пусть коснуться кончика носа все, у кого есть что-то розовое в одежде.
4. Пусть погладят себя по голове все, кто съел весь завтрак.
5. Пусть улыбнуться все, у кого есть собака.
6. Пусть скажут «гав» все, кто живет выше пятого этажа.

Основная часть:

Задание «Путаница»

Цель: снятие эмоционального и телесного напряжения, повышение эмоционального тонуса и самооценки участников.

Процедура: каждый берет за руки двух разных людей, стоящих, желательно не рядом. Задача - не разнимая рук, распутаться в новый круг. Перед началом распутывания рекомендуется отметить необходимость бережного отношения друг к другу, уникальность и ценность каждого. *Обсуждение.*

Задание «Слепец и поводырь»

Цель: опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру.

Процедура: поводырь ведет участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают. *Обсуждение.*

Задание «Пантомима»

Цель: снижение страха публичных выступлений, страха социальных контактов. развивать внимание, наблюдательности.

Материалы: заранее заготовленные листочки с надписями предметов.

Процедура: желающий тянет листочек, после чего изображает предмет (живой или неживой), который там написан, не произнося никаких звуков. Задача остальные догадаться что изображается. *Обсуждение.*

Завершение:

Задание «Дыхание»

Цель: душевное равновесие и спокойствие

Процедура проведения:

1) Наберите побольше воздуха в грудную клетку, задержите дыхание на долю секунды и выдохните до конца. Не торопитесь вдыхать снова. [Повторить упражнение несколько раз до полного успокоения.] Для удлинения фазы выдоха иногда рекомендуется также складывать губы трубочкой и пускать воздух по возможности вверх.

2) При вдохе вы говорите про себя слово вдох, при выдохе – выдох. Постепенно дыхание начнет само замедляться, увеличится пауза между вдохом и выдохом.

3) Медленно выдохните, затем медленно сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание на четыре секунды. Вновь медленно выдохните, медленно сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание на четыре секунды.

[Повторить шесть раз.]

4) Сядьте поудобнее, руки и ноги не скрещивайте. Закройте глаза. Прислушайтесь к своему дыханию. Почувствуйте его ритм, глубину. Проследите тот путь, который совершают вдох и выдох в вашем организме. Почувствуйте, как воздух проходит через носоглотку, идет вниз в легкие, окружает их и возвращается снова вверх и наружу. Когда он выходит, представляйте себе, что он уносит с собой ваше напряжение, тревогу.

Сосредоточьте ваше внимание на правой [левой] руке. Прочувствуйте, как она «дышит». Представьте себе, что в руке есть множество мелких отверстий, через которые воздух выходит наружу. Проследите за тем, как каждый выдох проходит через эти отверстия. Обратите внимание на ваши ощущения. Что вы чувствуете? Зафиксируйте эти ощущения в вашем сознании.

Сосредоточьтесь на мышцах лба. Представьте, что Вы дышите через центр лба, поток воздуха входит туда, распространяется по всему лицу и с выдохом уходит, снимая зажатость мышц, прочищая затуманенные участки мозга.

Сконцентрируйте внимание в центре груди. Со вдохом воздух входит в грудь и верхнюю часть тела, распространяется внутри и выходит, унося напряжение.

Попробуйте «продышать» любые проблемные участки тела, каждую клеточку тела.

Закончив, вернитесь к своему обычному дыханию, подышите так несколько минут.

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

Занятие № 5. Формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии (1 час 10 мин)

Разминка:

Задание «Ассоциации»

Цель: разминка.

Материалы: мяч.

Процедура: мяч перекидывается в кругу (произвольно) и каждый у кого в руках мяч называет слово. Тот, кому мяч перекинули называет слово - ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Может быть задана тема для ассоциаций - чувства, эмоции, поведение.

Основная часть:

Задание «Зеркало»

Цель: межличностное взаимодействие, опыт ведения и ведомости, обратная связь, осознание собственных эмоций.

Процедура: в парах один человек повторяет движения другого. *Обсуждение.*

Задание «Выражение чувств»

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

Материалы: заранее заготовленные карточки с названием чувств - радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

Процедура: участникам раздаются карточки с названиями чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать окружающим. Стул (стол) будет постаментом, каждому из участников необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у него на карточке. Задача группы – отгадать, «памятник» какому чувству они видят. «Памятник» «разрушается» только по команде тренера. *Обсуждение.*

Завершение:

Задание «Комната»

Цель: осознание чувств других людей, развитие эмпатии.

Материалы: заранее заготовленные листочки с написанными на них неодушевленными предметами.

Процедура: каждый участник вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например, стол, обои... *Обсуждение.*

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

Занятие № 6. Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы (1 час 45 мин)

Разминка:

Задание «Лепим скульптуру»

Цель: получение обратной связи, анализ своего внутреннего состояния, выражаемого в мимике, позе и т.д.

Форма проведения: групповая

Время проведения: 15-20 минут.

Ведущий предлагает детям встать в круг. Один из подростков по жребию становится «глиной», а остальные «скульпторами».

Инструкция: Слепить скульптуру под названием «Доброта». Поочередно все участники игры становятся «глиной». Название скульптур тоже меняются – «ответственность», «любовь», «ненависть», «беззащитность», «справедливость».

Обсуждение: кто был в роли «скульптуров» и «глиной», делятся своими ощущениями.

Основная часть:

Задание «Мафия»

Цель: разминка, разогрев участников, формирование внутреннего самоконтроля.

Материалы: заранее заготовленные карточки по числу участников, на нескольких из которых написано слово «мафия».

Процедура: участники садятся в круг лицом к центру. Тренер раздает участникам по специальной карточке, оговорив заранее, какие карты будут обозначать «мафию». Игроки смотрят карточки, никому их не показывая, после чего их собирают. Мафиози никак не должны показывать свою принадлежность, а «мирные жители» должны обнаружить их по особенностям поведения.

«На город опускается ночь. Мирные жители спят, – говорит ведущий, все участники закрывают глаза, а ведущий продолжает: – мафия знакомится!».

Мафиози открывают глаза и находят взглядами друг друга. После этого ведущий предлагает им закрыть глаза и говорит: «Наступило утро. По городу пронеслась весть о том, что появилась мафия. Жители обсуждают это сообщение и пытаются угадать, кто же преступник».

Группа открывает глаза и ведет обсуждение, анализируя поведение каждого участника. Группа выбирает путем голосования «кандидата», если группа угадала верно, то ведущий говорит: «Поздравляю! Вы убили мафиози», и группа продолжает обсуждение. Если же участники указывают неверно, ведущий объявляет: «Увы! Вы убили честного человека!» Игрок, на которого указывает группа, выбывает из дальнейшей игры. Ведущий говорит: «В город приходит ночь. Все жители спят» Все закрывают глаза, и спустя какое-то время, когда ведущий убедится, что никто не подглядывает, он дает знак мафии, например, «Только мафия не спит. Она выходит на охоту». Люди мафии открывают глаза, выбирают жертву, взглядами договариваются и показывают ее ведущему, после чего вновь закрывают глаза.

«Наступило утро! – объявляет ведущий. – Город проснулся, и его жители узнали страшное сообщение. Этой ночью был убит мирный житель: – ведущий показывает на того участника, которого выбрали мафиози. – Кто же преступник?»

Группа возобновляет обсуждение. Игра продолжается до тех пор, пока не будут обнаружены и устранены все мафиози или число мирных жителей не станет меньше числа бандитов. *Обсуждение.*

Завершение:

Задание «Бабочка-ледышка»

Цель: формирование внутреннего самоконтроля, внимание к тактильным ощущениям, развитие воображения.

Материалы: мячик.

Процедура: по кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка. *Обсуждение.*

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

Занятие № 7. Приобретение умений находить выход из трудных ситуаций (1 час)

Разминка:

Задание «Ужасно-прекрасный рисунок»

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Материалы: листы бумаги, фломастеры.

Процедура: участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину. *Обсуждение.*

Основная часть:

Задание «Мозговой штурм»

Цель: возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Материалы: ватман, маркеры разных цветов.

Процедура: все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения по определенным правилам. Важно очень четкое соблюдение принципов демократии. *Обсуждение.*

Задание «Медитация»

Цель: подавление крайних эмоциональных проявлений и снижение реактивности.

Процедура проведения:

1) Представьте, что вы находитесь на пляже, лежите на теплом песке недалеко от воды. Волны бьются о берег, и каждая следующая подбирается все ближе к вам. Наконец, волны начинают окатывать вас перед тем, как вернуться в море. По мере того, как вас омывает водой, вы чувствуете, как ваше напряжение, злость, стресс уходят. Прочувствуйте, что с каждой следующей волной вы становитесь все более расслабленной. Помните: вы можете «регулировать» силу волн в зависимости от интенсивности вашего стресса.

2) Представьте, что вы – птичье перышко, которое парит в небе высоко над землей. Вы поднимаетесь и опускаетесь, становясь все более расслабленной. Наконец, вы аккуратно приземляетесь, нежно касаясь земли. Вы лежите на ней и чувствуете себя абсолютно спокойно.

Завершение:

Задание «Стена»

Инструкция:

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Задание «Мне сегодня»

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

Занятие № 8. Формирование позитивных моральной позиции и жизненных перспектив (40 минут)

Разминка:

Задание «Комплименты»

Цель: отработка навыков эмпатии и новых способов поведения; -формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Форма проведения: групповая

Время проведения: 15-20 минут

Инструкция:

"Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Таким образом, обойдите всех участников тренинга".

Обсуждение: Что было для вас легче говорить или слушать комплименты? Что вы испытывали, когда вам говорили комплименты?

Основная часть:

Задание «В чем мне повезло в этой жизни»

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

Процедура: участникам необходимо разбиться по парам, и рассказать партнеру о том, в чем ему повезло в жизни.

Задание «Удобства»

Процедура проведения:

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50. (маленькое число рекомендаций).

Также можно использовать индивидуальные психологические методы:

- Прослушивание музыки, успокаивающей подростка.
- Чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор.
- Легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку.
- Непродолжительное общение с друзьями по телефону.
- *Аутогенная тренировка (аутотренинг).* Применяются разные варианты самовнушений.

Можете предложить своему ребенку мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них. Мысленное моделирование картин будущей учебы и работы, а на этом фоне - произнесение формул самовнушения с обоснованием выбора будущей учебы и работы. Классический аутотренинг: самовнушение в положении лежа или полулежа расслабления в руках и ногах; затем - теплоты и тяжести в них; затем - ровного и спокойного дыхания, а на этом фоне - внушение успокоения и готовности к успеху; наконец - произнесение формул бодрости и выхода из сеанса аутотренинга.

- *Волевая мобилизация.* Вы можете предложить подростку проанализировать его способы, с помощью которых он начинал впоследствии успешные для него дела и как поддерживал себя при возникновении препятствий и трудностей. К ним могут относиться: предварительное составление подробного плана действий, предвидение препятствий и вариантов их преодоления, отдача самому себе приказа о начале дела, отождествление себя с любимым героем (книг, фильмов) или авторитетным взрослым и др. На этой основе вы можете вместе с ребенком составить формулы аутотренинга, мобилизующие волю.

- *Семейная психотерапия.* Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ГИА. Такая среда создается следующими приемами: более частый контакт родителей с ребенком - в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном; совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня - вечерами за чаем. Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного

было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется. Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов. Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления. Стиль общения с ребенком - оптимистический, задорный, с юмором. В качестве пособия для развития оптимизма и юмора рекомендуем пособие М.В. Мусийчук «Развитие креативности или дюжина приемов остроумия» [8; 9].

При успешной реализации данной программы, целевая группа, а именно ученики выпускных классов, средних общеобразовательных учреждений получают важное преимущество при написании ГИА, то есть устойчивость к тем стрессам, которые воздействуют при написании контрольных тестов. Кроме того, полученные знания могут применяться и в дальнейшей жизни, например, при поступлении в ВУЗ или при приеме на работу. Данная программа может быть усовершенствована, например, привлечением более широкого круга специалистов, применением методик не только в выпускных классах, но в девятых-десятых классах [10].

Таким образом, отметим, что проблема снижения тревожности при подготовке и сдачи ГИА является актуальной и, следовательно, необходимо разрабатывать психологические условия, при которых уровень тревожности будет снижаться.

Используемая литература

1. Игонин А.С., Голубев А.Н., Сураев С.П. Проект: «Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ». URL: <http://www.pfo.ru/?id=21319> 12.12.2014.
2. Методические рекомендации по подготовке к единому государственному экзамену (советы психолога). Казань: РИО ГМЦ, 2011. С. 6.
3. Щербатых Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса: Дис. ... д-ра биол. н. Воронеж, 2001. С. 32.
4. Тревога и тревожность. Хрестоматия / Под ред. В.М. Астапова. М., 2008. С. 94.
5. Бороздина Л.В., Залученова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении самооценки и притязаний // Вопросы психологии. 1993. № 1.
6. Степанский В.И. Влияние мотивации достижения успеха и избегания неудачи на регуляцию деятельности // Вопросы психологии. 1981. № 6.
7. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников) // Школьный психолог. 2008. № 9.
8. Мусийчук М.В. Развитие креативности или дюжина приемов остроумия. М.: Флинта, 2013. 287 с.
9. Мусийчук М. В. Психолого-педагогические проблемы юмора. Магнитогорск: МаГУ. 2004. 144 с.
10. Александров В.Н. и др. Единый государственный экзамен. Справочные материалы, контрольно-тренировочные упражнения, создание текста. - Челябинск.: Взгляд, 2005. С. 542.