

Управление образования
Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9

**Методические материалы
по организации сопроводительной деятельности педагога-психолога в
рамках реализации проекта «Создание цифрового образовательного
пространства как условие повышения качества образования».**

**«Развитие и распространение лучшего опыта в сфере формирования
цифровых навыков образовательных организаций, осуществляющих
образовательную деятельность по общеобразовательным
программам, имеющим лучшие результаты в преподавании
предметных областей «Математика», «Информатика» и
«Технология»**

Нижний Тагил
2019

Пакет №1 «Программа психологического сопровождения обучающихся в период подготовки к итоговой аттестации».

Основная идея проекта заключается в трансформации образовательной среды школы в цифровое образовательное пространство позволяющее внедрить межпредметные технологии, реализовать системно-деятельностный подход, создать условия для активизации проектной деятельности обучающихся, повышения учебной мотивации, повышения степени вовлеченности обучающихся в различные тематические конкурсы, олимпиады, приобщения к профориентации по технологическому, математическому, информационно-коммуникационному, цифровому направлениям.

В этой связи становится очевидной необходимость изменений в подходе к психологическому сопровождению образовательного процесса. На первое место выходит задача по определению актуального состояния участников проекта и формированию индивидуальных траекторий развития, в том числе и индивидуальных траекторий подготовки к экзаменам. (В данном случае мы рассматриваем итоговую аттестацию как один из основных результирующих показателей проекта). Таким образом, организация работы с обучающимися должна включать в себя :

- 1.Обращение к собственной личности подростка (кто несет ответственность за твой выбор?)
- 2.Обращение к умению выражать свои чувства и эмоции (умеешь ли ты выразить свои чувства, ведь отсутствие этого умения ведет к внутреннему напряжению).
- 3.Обращение к возможности организации повседневной жизни (как ты распределяешь своё время?)
- 4.Обращение к представлениям подростка о его профессиональных предпочтениях(какие профессии связанные с предметными областями «Математика», «Информатика» и «Технология» ты заешь, какие привлекают тебя?)
- 5.Обучение проектной культуре.
- 6..Обращение к умению справляться с трудными ситуациями (как ты решаешь свои проблемы?) .

Чтобы обеспечить возможность распространения опыта работы школы-грантополучателя на образовательные учреждения города представим сопроводительную деятельность педагога-психолога в период подготовки к итоговой аттестации в виде циклограммы.

ЦИКЛОГРАММА
психологического сопровождения
участников образовательного процесса
в период подготовки к итоговой аттестации

Цель: создание педагогических и социально-психологических условий для успешной адаптации выпускников к ситуации сдачи экзаменов.

Задачи:

1. Выявление особенностей психолого-педагогического статуса выпускника с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в период подготовки.
2. Создание системы психолого-педагогической поддержки всех участников образовательного процесса в период их адаптации к новым условиям, позволяющей им максимально использовать имеющиеся ресурсы.
3. Создание специальных педагогических и социально-педагогических условий, позволяющих осуществлять развивающую коррекционную работу с учащимися, испытываемыми различные психолого-педагогические трудности.

Этапы адаптации:

1 этап – 2 четверть. Создание предпосылок для успешной реализации программы психолого-педагогического сопровождения.

2 этап – 3 четверть. Психолого-педагогическая работа с участниками ОП, изучение психолого-педагогического статуса выпускников, анализ уровня адаптированности к новым условиям.

3 этап – 4 четверть. Анализ результатов реализации программы. Корректировка условий.

Параметры, по которым можно судить о степени адаптированности участников ОП к ситуации итоговой аттестации:

1. Мотивационно-личностная сфера (принятие ситуации подготовки к экзаменам как положительной личностно-значимой).
2. Эмоциональная сфера (снижение показателей тревожности до оптимального уровня).
3. Поведенческая сфера (принятие и выполнение школьных норм, правил, рекомендаций).
4. Познавательная сфера (освоение программного материала, собственная оценка учащимися своих учебных успехов).

Можно выделить следующие **уровни адаптации:**

- 1) Адаптация протекает благоприятно (показатели нормы по всем параметрам).
- 2) Адаптация средней степени (снижение по одному, двум параметрам).

3) Адаптация протекает с осложнениями (снижение по трем, четырем параметрам, либо серьезные проблемы, хотя бы по одному параметру).

4) Деадаптация (серьезные проблемы по двум или более параметрам).

Содержание работы	Цель	Сроки
1 этап		
Разработка системы психолого-педагогических требований к выпускникам	Выработка совместных действий по психолого-педагогическому сопровождению	Октябрь
Наблюдение за уровнем развития у учащихся параметров психолого-педагогического статуса	Получение информации об учащемся для перевода психологических трудностей на педагогический язык	Ноябрь
Родительское собрание, знакомство с правилами и нормами процедуры итоговой аттестации	Информирование родителей о приоритетных направлениях родительского воздействия в период подготовки к экзаменам	Ноябрь
Реализация проекта «Школа глазами родителей» (посещение уроков и мероприятий)	Получение информации об эмоциональном состоянии участников ОП	Ноябрь-декабрь
Проведение интерактивных встреч с субъектами ОП по итогам реализации проекта	Определение проблем и дальнейших мероприятий по сопровождению	Декабрь
2 этап		
Реализация программы развивающих занятий «Ступени успеха»	Активизация механизмов адаптации личности выпускника к ситуации сдачи экзаменов	Январь, февраль, март
Проведение родительского собрания «Спокойно, у нас экзамен»	Информирование родителей и возможных семейных рисках, связанных с периодом подготовки к экзаменам	Февраль
Индивидуальное консультирование участников ОП	Повышение психолого-педагогической компетентности	Январь, февраль, март
Проведение педагогических лабораторий	Экспертная оценка создаваемых психолого-педагогических условий. Коррекция неконструктивных способов взаимодействия между участниками ОП.	Январь, февраль, март
3 этап		
Обобщенный анализ диагностического материала, полученного в ходе реализации программы «Ступени успеха»	Сопоставление информации об уровне адаптированности. Прогноз возможных вариантов проживания процедуры итоговой аттестации	Апрель
Родительское собрание «Что надо знать о своем ребенке и как ему помочь»	Информирование родителей по итогам реализации программы «Ступени успеха»	Апрель
Наблюдение психолога за поведением учащихся во время пробных процедур итоговой аттестации	Отслеживание уровня эмоциональных состояний	Апрель
Итоговый педагогический	Анализ созданных условий и оценка	Май

совет	эффективности действий	
-------	------------------------	--

Программа психологических занятий в период подготовки к итоговой аттестации «Ступени успеха».

"Задача образования - научить сохранять

человечность в цифровом мире"

Пояснительная записка

Настоящая программа занятий предназначена для выпускников 9-11 классов, стоящих на пороге самоопределения. Школьник, переходящий в статус выпускника переживает состояние тревоги. Оно вызвано высокой степенью неопределенности того, как дальше сложится его жизнь, и усугубляется множеством трудностей связанных с подготовкой и сдачей экзаменов. Несмотря на усилия взрослых избавить старшеклассника от негативных переживаний, он все же начинает понимать, что ему, может быть, впервые в жизни серьезно придется полагаться на себя, на свои коммуникативные, эмоционально-волевые, нравственные и общеличные ресурсы.

Поскольку ситуация сдачи экзаменов является действительно напряженной и интеллектуально и социально значимой, то необходимо оказать поддержку молодым людям.

Назначение данной программы состоит в том, чтобы средствами упражнений и заданий интеллектуальной направленности помочь выпускникам справиться с негативными состояниями и эмоциями и выработать способы конструктивного взаимодействия с окружающими.

Общая цель программы: создание условий для саморазвития личности в период самоопределения.

Конкретная цель: активация механизмов адаптации личности выпускника к ситуации сдачи экзаменов.

Достижение поставленной цели обеспечивается путем решения следующих задач:

- Активизация и развитие механизмов рефлексии
- Формирование представлений у подростков о поведенческих стратегиях, способствующих адаптации к новым условиям
- Создание благоприятного психологического настроения на процесс подготовки и сдачи экзаменов
- Актуализация знаний о способах самоорганизации и повышения работоспособности
- Делегирование подросткам собственной ответственности за процесс подготовки к экзаменам.

Результатом реализации данной программы занятий может быть отсутствие показателей тревожности и инфантильных проявлений в ситуации подготовки и сдачи экзаменов.

Отсроченным результатом данных занятий может быть эмоциональная устойчивость молодых людей в ситуациях конкуренции, а так же их готовность рационально вести себя в ситуациях, требующих ответственности.

Занятия проводятся в рамках академического часа (40-50 мин.). Возможно разделение по темам (1 раз в неделю). Возможны ежедневные занятия в течение 12-14 дней.

В программе прописаны вопросы для обсуждения ситуации подготовки к экзаменам с взрослыми (педагогами и родителями).

Тематическое планирование.

Срок обучения 16 ч.

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Возрастные задачи развития в старшем подростковом и юношеском возрасте .	1ч
2.	Актуальная и объективная психологическая информация для тех, кто готовится к экзамену.	2ч
3.	Осознание уровня актуальных ощущений по поводу сдачи экзаменов. Диагностика.	1ч
4.	Проявление индивидуального стиля познания в период подготовки к ГИА. Диагностика.	1ч
5.	Условия поддержания работоспособности в критериальных учебных ситуациях. Диагностика.	1ч
6.	Модель копинг-поведения в период подготовки к ЕГЭ	2ч
7.	Проблема проявления социального инфантилизма в различных критериальных учебных и жизненных ситуациях. Диагностика	1ч
8.	Человек в мире цифровых технологий.	1ч
9.	Тренинг	3ч
Итого		14 ч

После каждого проведенного занятия проводится консультирование обучающихся по результатам диагностических процедур.

Тема №1. Возрастные задачи развития в старшем подростковом и юношеском возрасте.

Цель: снятие психологического напряжения, актуализация переживаний выпускников, проявление ожиданий, установление контакта для дальнейшего сотрудничества.

1. Упражнение на установление контакта: учащимся предлагается угадать, что находится в коробке, задавая вопросы ведущему. Ведущий может отвечать только «да» или «нет». (В коробке лежит книга, например, связанная с подготовкой к ЕГЭ, шоколад (как стимул для умственной работы), записная книжка и т. д.). Можно усилить напряжение, поставив условие: я думаю, вы не отгадаете предметы в коробке за 5 минут или в этой коробке есть вещи, связанные с итоговой аттестацией, угадайте что это.

2. Упражнение на введение в тему: игра «Последний – победитель». Ведущий просит назвать ассоциации на слова «подросток», «юность». Побеждает тот, кто последний скажет свой вариант.

3. Вводная беседа: наука о подростках и юношах (пубертатный период 11 – 15 лет, юношество 16 – 20 лет).

Возрастные задачи развития:

- Развитие самоопределения: узнавание своего «Я», развитие ощущения «самости» → болезненный процесс.
- Определение референтной (предпочитаемой) группы: с кем я? – реализуется потребность в принятии группой.
- Развитие половой идентификации (представлений о мужественности и женственности).
- Развитие личной системы ценностей (подвергаются сомнению установки навязанные взрослыми). 2 – 3 предложения, как надо жить правильно.
- Формирование жизненных целей (хотя бы на уровне учебного заведения, будущей профессии и т. д.)

Все это можно свести к двум основным проблемам:

I. Достижение социальной зрелости (приобретение профессии, определенного социального статуса, создание семьи). В юношеском возрасте люди не только в своем сознании включают себя во взрослую жизнь, но и начинают принимать в ней реальное участие.

Достижение социальной зрелости это:

- а) возможность выполнять социальные обязанности
- б) принятие ответственности за жизнь, решения, поступки.

II. Формирование самосознания и собственного мировоззрения:

- а) открытие внутреннего мира (понимание своих особенностей)
- б) осознание необратимости времени, понимание конечности человеческого существования приводит к жизненным планам.

Юность это последний возраст, когда у части молодых людей остается желание стать старше.

4. Работа в тетради: «Облака моих мыслей». Сформулируйте для себя и запишите свои мысли по поводу следующих вопросов:

- 1) Как в 3 – 4 словах я могу охарактеризовать себя: Я считаю себя ...

2) Есть ли у тебя некий жизненный принцип, кредо: Мое кредо...

3) Моя система ценностей выглядит следующим образом:...

5. Продолжение беседы. В каждом возрастном периоде есть свой кризис. Мы должны понимать, что кризис – это необходимость (ломка старого, рождение нового). Бегство от кризиса только задерживает развитие человека.

Кризис периода юности, по мнению К. Юнга, - столкновение человека с реальными требованиями жизни, которые не всегда соответствуют его собственным представлениям, иллюзии рождают проблемы:

а) слишком большие ожидания

б) переоценка внешних трудностей и т. д.

Эти проблемы могут быть перенесены на важнейшую особенность молодости – осуществление профессионального самоопределения: этап выбора профессии начинается с:

1) Принятия молодым человеком решения работать по той или иной специальности (выстраиваются ценностные аспекты).

2) Накопление первоначальных профессиональных умений (деятельностный аспект: каким предметам в школе отдать предпочтение, какие экзамены выбрать для сдачи, куда поступать и т. д.)

Рассмотрим с точки зрения отношения к итоговой аттестации как к своему ближайшему будущему привлекательность молодых людей.

Мы предполагаем, что получают высокооплачиваемую работу, скорее всего, молодые люди, способные на креатив (творчество), мобильные (умеющие справиться в трудной ситуации, готовые к изменениям), волевые, думающие, способные освоить новые виды деятельности, знающие, чего хотят.

- Выбрав предметы для сдачи ГИА как можно раньше, вы получаете возможность увеличить количество времени на подготовку ударными темпами.

Проявив креатив в подготовке, вы можете воспользоваться различными источниками информации, подготовить схемы, таблицы и т. д., облегчающие понимание материала.

- Вероятнее всего, проявив эти качества при подготовке к экзаменам, вы получите хорошую практику и для своего карьерного роста.

- И конечно, отдавая приоритет созданию хорошей семьи в будущем, можно уже сейчас присмотреться к тем человеческим качествам, которые могут привлечь вас в выборе партнера: остроумие и ум, трудолюбие и ответственность, душевная щедрость, воспитанность и т. д. Все эти качества так же явственно проявляются за годы учебы, а особенно в такой критической ситуации как экзамен.

6. Работа в тетради. Пять качеств моей личности, которые являются моим резервом и помогут мне успешно сдать экзамен (записать, осознать).

Полезно записать и несколько личностных качеств, способных *помешать* подготовительной работе и сдаче ЕГЭ, а рядом сформулировать позитивную установку для самого себя:

Пример: Моя лень может мешать мне готовиться к ЕГЭ, но, во-первых, я смогу ее преодолеть, понимая важность предстоящей работы, во-вторых, я

найду для себя стимул: каждое продуктивное занятие по подготовке – прослушивание любимой музыки и наконец, в-третьих, я дам себе внутреннюю команду: «Не шлангуй!». Я уже на это способен. (Возможно, это задание будет дано на дом).

Подведение итогов занятия:

Принятые в обществе представления о юности как об этапе жизни с одной стороны, самом счастливом, а с другой стороны, самом важном для будущего профессионального роста могут сбить молодых людей с толку. Вы как бы становитесь заложниками ситуации: я должен успеть получить максимум удовольствия на всю оставшуюся жизнь, с другой стороны я должен обеспечить предпосылки своего будущего благосостояния и профессионального успеха. Поверьте, одно другому не мешает и при вашем серьезном, креативном подходе вы сможете хорошо подготовиться и сдать экзамены и разделить эту радость со сверстниками, любимыми и родными.

В конце занятия возможна работа в тетради:

1. Будущая профессия.
2. Будущее учебное заведение.
3. Предметы, которые необходимо сдать для поступления.
4. Мое личное отношение к ЕГЭ.

Вопросы для учителей по теме занятия:

1. Знаете ли вы «ресурсные» личностные черты своих учеников?
2. Какие ваши механизмы стимулирования развития «ресурсных» черт оказались наиболее эффективными?
3. Встаньте на место ученика. Что вас страшит больше всего?

Вопросы для родителей по теме занятия:

1. Знаете ли вы «ресурсные» и «тормозящие» личностные черты своего ребенка, проявляющиеся в учебной деятельности?
2. Каковы ваши механизмы стимулирования «ресурсных» черт?
3. Готовы ли вы помочь своему ребенку в подготовке к ЕГЭ?

Тема № 2. Актуальная и объективная психологическая информация для тех, кто готовится к экзамену.

Цель: активизация рефлексии, прогнозирование трудностей в критериальных учебных ситуациях и путей их разрешения, фиксация индивидуальных проявлений и анализ их с точки зрения достижения результата.

1. Упражнение на снятие эмоциональных зажимов и подготовку к работе. Назовите свое имя и качество личности, присущее вам, начинающееся на первую букву имени. (Инна – интеллектуальная).

2. Упражнение «Ассоциативный ряд». Ранее существовала такая мысль: «Говорим Ленин – подразумеваем партия, говорим партия – подразумеваем Ленин». Я предлагаю назвать ваши ассоциации к словам экзамен, ЕГЭ (запись на доске).

Анализ, какие ассоциации преобладают: позитивного или негативного характера. Делается вывод по типу «Как вы яхту назовете, так она и поплывет».

3. Работа с эпиграфом занятия (записан на доске).

«Эффект Розенталя» - психологический феномен, характеризующий эффект влияния авторитетного мнения на результативность деятельности человека. Вера в возможности личности, убеждение ее в способности добиться поставленной цели, вне зависимости от действительных способностей проявляется в повышении результатов и достижений и наоборот. Такая ответная реакция объясняется стремлением личности подкрепить социальные ожидания авторитетного для нее человека или окружающих людей.

4. Работа в тетрадах. Схема «Я и другие, авторитетные для меня люди».
Схематично обозначить себя и своих авторитетов, записать, какие установки по поводу сдачи ЕГЭ даются.

Пример:

<p>Мама: Ты не сдашь, если будешь ленишься.</p>		<p>Учитель: С таким отношением к учебе, ты не сдашь ЕГЭ.</p>
	<p>Я: ???</p>	
<p>Друзья: Все сдают, и ты сдашь как-нибудь.</p>		<p>Успешный взрослый (родственник, знакомый и т.д.): У тебя получится.</p>

Какую психологическую установку даю себе я сам?

- Учащиеся озвучивают установки, психолог комментирует их, используя конструктивные установки (перефразирует, детализирует, использует Я-высказывания).

Пример: с таким отношением к учебе ты не сдашь ЕГЭ – я точно знаю, что при более ответственном отношении к предмету, твои успехи на ЕГЭ будут значительно выше, и это очень радует меня.

Итак, вы получили первый блок психологической информации: психологическая установка личности.

!!! Неверие в собственные силы дает отрицательный результат равно как и безосновательно завышенная оценка сил.

5. Беседа. Рассмотрим возможные трудности, являющиеся фактором риска при подготовке и сдаче ЕГЭ. Как к ним относиться? В силах ли вы что-нибудь сделать?

Работа с таблицей:

«Риски»	«Пути решения»
<p>Пониженная обучаемость (трудно дается учеба)</p>	<p>- воспользоваться днями педагогической поддержки, посещать курсы - отработать базовые стандартные</p>

	<p>задания</p> <ul style="list-style-type: none"> - конкретно определиться с минимальным набором экзаменов
<p>Недостатки в развитии познавательных процессов (плохо развита память, проблеме с концентрацией внимания)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - вера в свои силы - действие по памяткам «как лучше запомнить», «как развивать внимание» и т. д. - дозированные нагрузки, а не аврал - хороший сон, питание, режим в период подготовки к экзаменам и т. д.
<p>Индивидуально-типологические особенности (преобладание правого или левого полушария, ведущие каналы восприятия информации)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - использовать ведущие познавательные стратегии (лучше запоминая, манипулируя) - тренировочные экзамены
<p>Интеллектуальная пассивность (не хочу читать, решать лишнее, искать дополнительный материал)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - использовать справочную литературу, где материал дан в сжатой, но конкретной форме - воспользоваться помощью одноклассников и взрослых (групповые формы работы) и т. д.
<p>Отсутствие адекватной мотивации к учению и сдаче ЕГЭ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - поиск внешних и внутренних стимулов к успешной сдаче экзаменов - развитие волевых качеств (проявление усердия, трудолюбия и т. д.)

!Важно осознание возможных рисков, а главное путей их разрешения значительно снизят неблагоприятный исход сдачи экзаменов.

6. В учебной деятельности присутствует много заданий, успешность выполнения которых зависит от индивидуальных различий, связанных с проявлением силы нервной системы.

Сила нервной системы – свойство нервной системы, характеризующее ее выносливость и помехоустойчивость к раздражителям.

Ученик со слабой нервной системой не способен к длительному умственному напряжению, большой объем материала утомляет его, высокий темп деятельности отрицательно влияет на работоспособность. Но при определенных условиях такие люди могут достигать хороших результатов. Сильными сторонами подростков со слабой нервной системой являются:

- склонность к планированию, последовательности, систематизации знаний, что обеспечивает глубину усвоения
- предпочтение внешних опор, схем и изображений, так как отлично ими пользуются.

Ученики с сильной нервной системой могут достаточно спокойно работать в условиях «критериальных учебных ситуаций», таких как ЕГЭ, контрольная работа, самостоятельная работа.

7. Тест на определение свойств нервной системы. Теппинг-тест. Обсчет и интерпретация результатов.

Подведение итогов занятия. Мы учимся всю нашу жизнь. Так было задумано эволюцией. Этого требует наша природа. Но приобретение знаний происходит неравномерно. В определенные периоды жизни мы учимся много и быстро, продвигаясь вперед большими шагами (это период школьного обучения, конкретнее период интенсивной подготовки к экзаменам). Содержание того, чему мы научились зависит от нашего возраста и уровня развития. Прислушавшись к нашему бессознательному, нашему внутреннему ощущению, мы можем выбирать, чему учиться, как это делать, понять, что подходит нам больше, что соответствует нашей жизненной ситуации и логике нашего внутреннего развития. Подумайте пожалуйста, чему вы собираетесь учиться дальше. Составьте себе «Лицензию на приобретение знаний». При этом ответьте прежде всего на следующие вопросы:

- соответствует ли мое желание учиться (чему-то) моим жизненным целям.
- соответствует ли мое желание учиться (чему-то) моим способностям и возможностям, так как я умею...
- соответствует ли мое желание учиться (чему-то) моей текущей жизненной ситуации.

Подумайте еще раз: что ограничивает ваши возможности обучения? Как вы с этим справитесь?

Вопросы для учителей по теме занятия:

1) Проанализируйте свои психологические установки, которые вы даете учащимся выпускных классов по отношению к сдаче экзаменов. Разбейте их на группы, соотнесите с «реальными» учениками, перефразируйте негативные установки (если таковы есть на позитивные).

Вопросы для родителей по теме занятия:

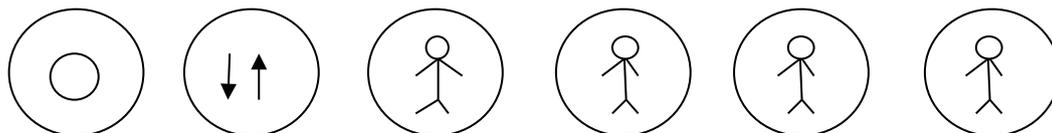
1) Одним из ведущих тормозящих факторов развития личности при подготовке к экзаменам и учебе является «умственная лень» или интеллектуальная пассивность. Корни ее часто кроются в семье. Подумайте, не стимулируете ли вы личным примером эту личностную черту (каков познавательный климат семьи). Опасность в том, что оно может стать устойчивой чертой и проявляться в негативном отношении к любой деятельности.

Тема № 3. Осознание уровня актуальных ощущений по поводу сдачи экзаменов.

Цель: актуализация внутренних переживаний в ситуации сдачи ЕГЭ, укрепление позитивной самооценки и работа с уровнем притязаний. Снятие тревожности.

1. Упражнение «Ранжирование». Нарисуйте в тетради 6 кругов. Представьте, что это стулья. На первом стуле сидит человек, обладающий способностью

жить по принципу «Лишь бы не трогали лишний раз, не спрашивали, не заставляли». На втором сидит человек с жизненной установкой «Авось справлюсь, авось обойдется, авось не случится». На третьем – человек желающий успеха, но ничего не делающий для этого. На четвертом – желающий успеха, что-то для этого делающий, но сомневающийся, неуверенный. На пятом - желающий успеха, верящий в победу, знающий, что для этого делать. На шестом – желающий достичь успеха любой ценой, бескомпромиссный, идущий в выбранном направлении, не сопоставляя цели и средства.



Подумайте: как вы ощущаете себя в период подготовки к экзаменам. соотнесите свое ощущение с ощущениями людей сидящих на стуле. Кто из них вам ближе? Подпишите под этим кругом «Я» и поясните ваш выбор (устно или письменно). Обсуждаются некоторые варианты.

2. Упражнение «Сосуд знаний». У каждого из вас в тетради нарисован пустой сосуд (кувшин). Пусть каждый зарисует ту часть сосуда, которая соответствует объему знаний, который необходим на ЕГЭ. Если есть желание оценить свои знания по разным (выбранным для сдачи) предметами, то можно нарисовать рядом несколько сосудов, подписать их и проделать ту же работу. За месяц до сдачи экзаменов я советую вам вернуться к этим сосудам и посмотреть: захочется ли вам повисить уровень ваших знаний, то есть увеличился ли их объем за пройденный отрезок времени.

3. Упражнение «Поле слов». Каждый получает лист бумаги, где написаны различные слова, обозначающие чувства, состояния. Надо прочитать их все и отметить те, что подходят каждому в связи с периодом подготовки к экзаменам. Можно ограничить выбор тремя-четырьмя словами. Поле может быть следующим.

Сделайте вывод (резюме): в данный момент мое актуальное состояние скорее положительное или отрицательное.

УДОВОЛЬСТВИЕ	ПРОДОЛЖЕНИЕ
УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	
ТЯЖЕСТЬ	ПЕРЕНАСЫЩЕНИЕ
ОТКРЫТИЕ	УСТАЛОСТЬ
ГАРМОНИЯ	СПОКОЙСТВИЕ
ТОСКА	УГНЕТЕНИЕ
БЕСПОКОЙСТВО	ДАВЛЕНИЕ
ДИСКОМФОРТ	
ОДИНОЧЕСТВО	САМОРЕАЛИЗАЦИЯ
НЕУДОБСТВО	РОСТ
НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ	ЗАВИСТЬ
РАДОСТЬ	
ОГОРЧЕНИЕ	ПОНИМАНИЕ
СОУЧАСТИЕ	СПОКОЙСТВИЕ
СТАРТ	ФИНИШ
	ЛАТАНИЕ ДЫР

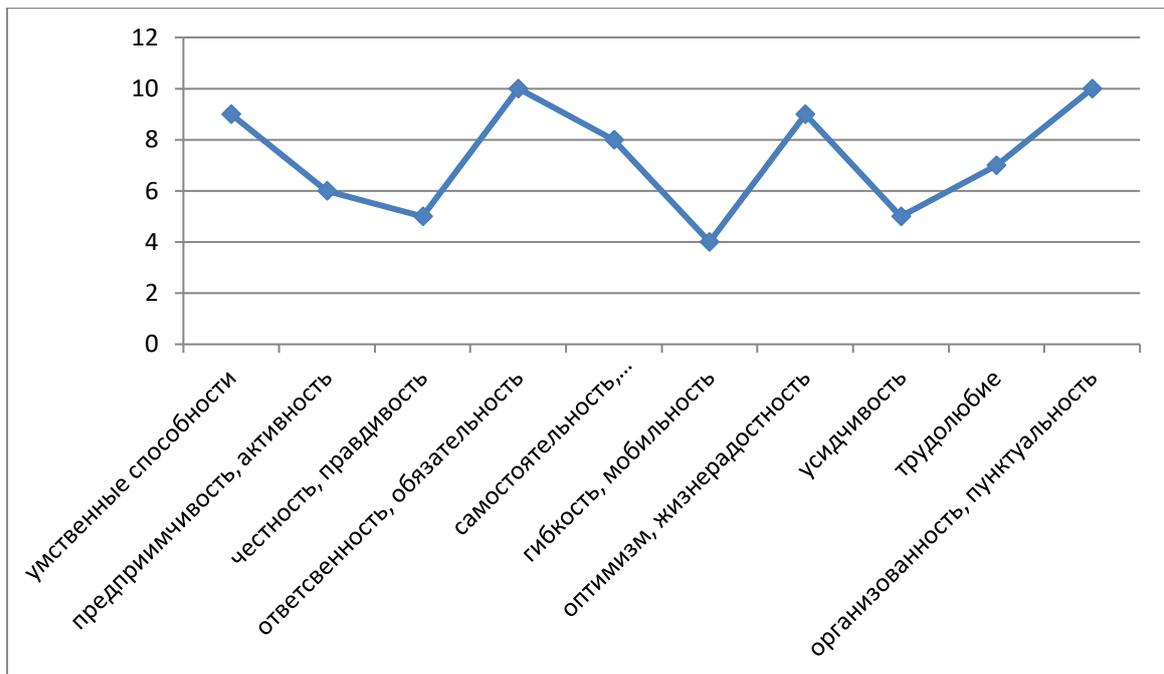
Слушайте любимую музыку, выполняйте физические упражнения.

4. Комментарий психолога: вы вступили в период, который полон значимыми для вас событиями, для вашей будущей жизни. Этот период условно можно назвать «финишная прямая». Вы знаете, что спортсмены демонстрируют различные тактики поведения на «финишной прямой», соответствующие их индивидуальным особенностям, внутренним ощущениям. Кто-то «копит» силы и на финише делает мощный рывок вперед, кто-то равномерно распределяет свои ресурсы, кто-то дает себе «передышку», а потом наверстывает упущенное. Важно, чтобы вы тоже понимали, какую тактику следует предпринять на финишной прямой в период подготовки к ЕГЭ. Как вы ощущаете себя? Уже измождены, угнетены и разбиты – дайте себе передышку: выполняйте требуемый минимум, высыпайтесь, питайтесь хорошо и копите силы. Через недели 2 вы почувствуете значительное облегчение. Если ваши ощущения в данный момент скорее положительные, чем отрицательные значит, вы установили для себя верный режим нагрузок. Продолжайте подготовку к экзаменам в той же интенсивности и т. д.

5. Методика самооценки А.М. Прихожан (измеряется самооценка и уровень притязаний). Соотносятся 2 эти характеристики. На листе (формата А4) расположены 8 линий, каждая имеет свое название (черты личности). Необходимо отметить точкой уровень самооценки и крестиком уровень притязаний по каждому параметру.

Далее чертятся кривые «самооценки» и «уровня притязаний» и анализируются психологом (в краткой форме).

- Важно, чтобы понимали, что самооценка, особенно адекватная, может быть хорошим подспорьем в выборе тактики подготовки к экзаменам. Учтите, что низкая самооценка может вызвать «эффект Розенталя» (см. материала занятия № 1) и значительно снизить ваши шансы на успешную сдачу экзаменов.



Уровень притязаний – это уровень вашего желания достичь вашей цели, утвердить себя в конкретной сфере. Завышенный уровень притязаний способствует развитию активности личности, однако, сильно завышенный уровень притязаний сожжет служить причиной разочарований и обманутых надежд.

Полезные советы, как повысить свою самооценку:

- Сконцентрируйся на своих «плюсах»: чем ты отличаешься от других и чем ты интересен.
- Признай свои «минусы», но не зацкливайся на них. Постарайся понять их причину и избавиться от них.
- Поставь перед собой цель: только тот добивается успеха, кто знает путь к нему.
- Не бойся просить помощи, если у тебя что-то не получается.
- Верь в себя.
- Научись заботиться о себе: о своем здоровье, о внешнем виде.
- Чаще улыбайся, если хочешь нравиться людям. Человек, который улыбается, всегда привлекателен.
- Используй чувство юмора в общении с друзьями. Умей посмеяться над собой, вместо того чтобы злиться, когда у тебя не идут дела.
- Не будь «тряпкой», не позволяй, чтобы об тебя «вытирали ноги».

6. Комментарий психолога.

Тревожность личностная и ситуационная: что надо о ней знать?

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги.

Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью, очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение

внимания, иногда нарушение тонкой координации (а мы с вами помним, что в экзаменационных бланках недопустимы исправления). Очень высокая личностная тревожность прямо связана с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями. Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги». На этом уровне происходит мобилизация сил и ресурсов организма.

7. Тест на определение уровня личностной и реактивной тревожности (шкала Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина).

8. Подведение итогов занятия. Работа с памяткой «Шесть шагов к уверенности в себе».

Шесть шагов к уверенности в себе.

1. Признайся себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируй свои цели.

2. Позволь себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что тебе по душе, наедине с самим собой. Так ты сможешь лучше себя понять.

3. Проанализируй свои планы и оцени их с точки зрения сегодняшнего дня.

4. Не забывай, что каждое событие можно оценить по-разному. Такой взгляд позволит тебе терпимее относиться к людям и более великодушно сносить то, что может показаться унижением.

5. Наши действия могут подлежать любой оценке. Если они подвергаются конструктивной критике, мы должны воспользоваться этим для своего блага.

6. Помни, что иное поражение – это удача. Из него ты можешь заключить, что ты преследовал ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных последующих более крупных неприятностей удалось избежать.

И помни:

Если ты считаешь себя разбитым,

Ты действительно разбит.

Если ты думаешь, что не посмеешь,

Значит, не решишься

Если тебе хочется выиграть, но ты думаешь,

Что не сможешь,

То почти наверняка проиграешь.

В битвах жизни не всегда побеждает

Самый сильный или самый быстрый,

Но рано или поздно тот, кто побеждает,

Оказывается тем, кто считал себя на это способным.

9. Упражнение «Дождь». Детям предлагается занять свое место в рядах стульев (5 рядов по 4 стула). Вопрос: «Верите ли вы, что сейчас здесь мы услышим дождь?». (Комментируются места, которые заняли дети, раздаются «роли»).

1 ряд – лидеры, рискованные

2 ряд – приближенные, уверенные

- 3 ряд – средние, взвешивающие
- 4 ряд – сомневающиеся
- 5 ряд – боящиеся (страхующиеся)

Вопросы для учителей по теме занятия:

1. Оцените уровень своего актуального эмоционального состояния в рамках подготовки детей к экзамену (Упражнение «Поле слов»). Какие эмоции преобладают?
2. Как вы считаете, влияют ли ваши чувства и эмоции на процесс подготовки к экзамену?
3. Какие способы коррекции своих негативных состояний вы успешно используете и можете поделиться ими со своими учениками?

Вопросы для родителей по теме занятия:

1. Оцените в рамках переживаний и помощи своим детям по поводу подготовки к ЕГЭ уровень своего актуального эмоционального состояния (Упражнение «Поле слов»).
2. Помощь каких специалистов (в школе или вне ее) необходима вам для подготовки вашего ребенка к ЕГЭ?

Тема № 4. Проявление индивидуального стиля познания в период подготовки к ГИА.

Цель: обучение учащихся оптимальным способам организации собственной деятельности с опорой на ведущие образовательные стратегии.

1. Упражнение на введение в тему «Построение». Учащимся предлагается как можно быстрее построиться в ряд по определенному признаку ранжирования. Признак ранжирования обсуждается после каждого построения. Примерные признаки ранжирования:

- по цвету волос;
- по уровню общительности;
- по успеваемости;
- по степени готовности к ГИА.

Рефлексия: во многом мы схожи друг с другом, но существуют индивидуальные различия, которые влияют на организацию нашей деятельности.

2. Вводная беседа. Перед вами сейчас стоит четкая задача: успешно сдать экзамены. Сегодня на занятии мы попытаемся определить ваши сильные стороны как субъектов познания с тем, чтобы вы могли опираться на них в подготовительный период. Все наши индивидуальные особенности ярко проявляются в различных критериальных учебных ситуациях.

Критериальная ситуация – такая ситуация, где наиболее ярко проявляется индивидуальные различия между людьми.

Примеры критериальных учебных ситуаций:

- контрольная работа;
- выполнение монотонной работы;
- работа в шумной обстановке;
- устный счет;

- решение задач по выбору;
- словарный диктант;
- степень участия в групповой работе;
- выполнение заданий за фиксированное время.

Знания о своих индивидуальных познавательных предпочтениях помогают людям рациональнее организовать свою деятельность.

Например, попробуйте ответить на вопросы:

- Мне удобнее готовиться в одиночестве или с другом, с группой.
- Материал я лучше воспринимаю, если он написан, напечатан или он произносится вслух?

3. Диагностика: Аналитический обзор стиля обучения.

Рефлексия полученных данных. При передвижении в лодке по быстрой реке, если вы захотите повернуть нос лодки направо, вы можете сделать это различными способами. Метод, который вы выберете, зависит от ваших личных предпочтений. Каждый со временем вырабатывает приемлемый для себя стиль и каждый по-своему прав. Здесь нет лучших или худших стилей. И те результаты, которые вы сейчас получили помогут вам создать для себя программу подготовительных действий к экзаменам.

4. Упражнение «Что я выбираю».

Необходимо назвать как можно больше слов, имеющих несколько значений (ключ, коса...). Учащиеся приходят к выводу: чтобы понять смысл слова, необходимо прочитать все предложение, в котором это слово находится. Это предложение мы условно можем назвать контекстом. Контекст это обладающая смыслом устная или письменная речь, позволяющая выяснить значение отдельных её частей.

Работа со слайдом: найти всех спрятанных персонажей. Комментарий психолога: существует такое понятие как контекст-зависимость, когда человеку трудно отделить главную информацию от фоновой. Контекст-зависимые – это те, кто испытывал трудности при работе с картинками.

Тест «Реестр предпочитаемых типов усвоения информации» /Грегорк/
Анализ таблицы:

Контекст зависимые (правоп.)	<ul style="list-style-type: none"> - сочинение на свободную тему; - мозговые штурмы; - задачи в картинках; - работа с общей информацией; - заучивание в деятельности
Контекст независимые	<ul style="list-style-type: none"> - вопросы с выбором ответа; - письменные переводы; Математические вычисления; - словарные диктанты; - работа с деталями; - заучивание через повторение

Практическая деятельность: учащимся предлагается выбрать удобную для себя форму демонстрации своих знаний.

5. Работа в тетради: составляем программу действий по подготовке к ГИА, учитывая свои учебные предпочтения. Закончите предложения.

1) Я планирую заниматься подготовкой

- в одиночестве;

- в группе.

2) Повторяя материал, я предпочту

- проговаривать его вслух, слушать учебную лекцию;

- читать, делать пометки;

- двигаться, моделировать.

3) Моя подготовительная работа

- будет четко структурирована (спланирована по времени);

- будет спонтанна (без режима).

4) Повторение я предпочитаю организовывать в виде

- простых конкретных фактов, деталей;

- подробных развернутых ответов.

5) На экзамене я надеюсь

- на интуицию;

- на конкретные практические знания.

Ответив на данные вопросы, составьте режим своей подготовки к экзаменам на три дня.

Тема № 5. Условия поддержания работоспособности в критериальных учебных ситуациях.

Цель: обучение учащихся способам самоподдержки и регуляции своего состояния, обучение навыкам самоорганизации.

1. Упражнение «Закончи предложение» (составлено по материалам теста определения школьной тревожности Филипса). Ученики тянут бумажку, читают начало предложения, записанного на ней и заканчивают мысль устно.

Список неоконченных предложений:

1) Обычно, когда я иду в школу, я чувствую себя...

2) На уроках мне труднее всего...

3) В школьных ситуациях я чувствую себя...

4) Держаться на одном уровне знаний со всем классом мне...

5) При ответах устно я обычно ...

6) Когда мне ставят более низкую оценку, чем я ожидал, я ...

7) Выполнив задание, я обычно (не) беспокоюсь о ...

8) Когда я отвечаю на уроке...

9) Если мне сообщают, что хотят проверить мои знания, то я ...

10) Думаю, что беспокоюсь о своих школьных делах...

11) Проверка моих знаний в школе (не) пугает меня ...

12) Выполняя задание, я обычно чувствую...

13) Когда я работаю в классе, я не уверен...

2. Комментарий психолога.

Экзамен является критериальной учебной ситуацией, как и контрольная и самостоятельная работа, то есть ситуацией, в которой наиболее ярко проявляются индивидуальные различия между людьми.

В ситуации экзамена наиболее ярко проявляются такие человеческие качества как:

- работоспособность
- выносливость
- помехоустойчивость
- чувствительность

Сегодня мы с вами познакомимся с рядом приемов, способствующих развитию и усилению этих качеств.

Способы, связанные с воздействием слова.

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения. Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

3. Способ 1. Самопрограммирование.

Во многих ситуациях полезно оглянуться назад, вспомнить о своих успехах в аналогичном положении (если такой опыт уже был). Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах, заменяют уверенность в своих силах. Текст самопрограммирования усиливает свое влияние, если вы будете использовать слова «именно сегодня» (именно сегодня у меня все получится, именно сегодня я буду спокойным и выдержанным, именно сегодня я покажу лучшие свои знания, именно сегодня удача будет на моей стороне).

Работа в тетрадях. Запишите текст самопрограммирования на ближайшую контрольную работу.

4. Способ 2. Самоодобрение (самопоощрение).

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!». Находите возможность хвалить себя в течение критериальной ситуации не менее 3 – 5 раз.

5. Способ 3. Самоприказы.

Самоприказы очень пригождаются в рабочих ситуациях, требующих труда, когда требуется проявить волю.

Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно,

соблюдать требования этики. Сформулируйте самоприказ для работы с тестом. Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

6. Способ 4. Использование ритуалов для самоподдержки.

Ритуалы на удачу: многие из вас с ними знакомы: не мыться перед экзаменом, положить дневник на окно «Хорошие оценки залетайте». Это могут быть определенные манипуляции с предметами (как у фигуристов), ритуальные танцы («мантры») и т. д. Данные способы могут помочь укрепить «внутренний дух сдающего экзамен», но надо помнить, что использование только ритуалов, а не подготовки дает мало шансов на успех.

7. Использование образов для саморегуляции и повышения работоспособности.

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Визуализация.

Чтобы использовать образы для саморегуляции: - Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслаблено, спокойно, - это ваши ресурсные ситуации. – Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

- 1) зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
- 2) слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- 3) ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

При ощущении напряженности, усталости:

- 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
- 2) дышите медленно и глубоко;
- 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- 4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
- 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

8. Конкретные шаги для успешной сдачи экзаменов.

9. Подведение итогов занятия. Сегодня вы актуализировали свои знания по самоорганизации, по повышению своей работоспособности. Важно, чтобы эта информация оказалась для вас полезной и была принята вами. Для того чтобы усилить ваш положительный настрой на дальнейшую работу, дать вам стимулы к успеху я предлагаю вам выполнить упражнение «Ладощка».

10. Упражнение «Ладощка».

Вопросы учителям:

- 1) Какие способы для поддержания работоспособности в критериальных ситуациях используете вы?
- 2) Какие из способов наиболее эффективны для вас? Какие не работают? Поделитесь этой информацией с учащимися.

Вопросы родителям:

- 1) Как ребенок традиционно готовился к контрольным и проверочным работам?
- 2) Помогали ли вы своему ребенку в подготовке к контрольной работе, зачетам и т. д.?
- 3) Какой вид учебной деятельности наиболее часто используется вашим ребенком (конспекты, шпаргалки, заучивание, чтение в последний момент)?

Тема № 6. Модель копинг-поведения в период подготовки к ЕГЭ (часть 1).

Цель: осмысление психологических реальностей жизни человека и личностных ресурсов, помогающих преодолеть стрессовые ситуации.

1. Упражнение «Экзамен группе». Группе предлагается пересчитаться без команды ведущего. Если одновременно порядковый номер называют несколько человек, счет начинается снова. (При счете глаза закрыты, задействован только слух). Можно усилить эффект: спорим, что вы не сможете пересчитаться без моей команды.

2. Вводная беседа. Экзамен рассматривается многими как стрессовая ситуация. Как бы мы не пытались внушить себе, что экзамен лишь некая важная ответственная часть учебной деятельности, на уровне эмоций у нас остается ощущение тревоги, взволнованности. Кто-то мобилизует свои силы и корректирует свое тревожное состояние, кто-то идет другим путем, доведя себя в процессе подготовки к экзаменам практически до стрессового состояния. Очень часто возможно распространение стрессового состояния и на ближайшее окружение учащегося, чаще всего на родителей. Сегодняшнее занятие будет полезно прежде всего тем, кто склонен рассматривать ситуацию с ЕГЭ как стрессовую и уже наблюдает у себя и своих близких первые признаки паники и тем, кто не имеет позитивного опыта совладения со стрессом.

Обратимся к высказываниям знаменитостей (запись на доске):

«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», Д. Карнеги

3. Вопросы психолога. Что выдумаете по поводу этих высказываний? Можете ли вы привести примеры из вашей жизни, когда данные высказывания подтверждались? Помните ли вы свои «стрессовые ощущения»? Если экзамен рассматривать как фактор, вызывающий состояние стресса, то он становится стрессором.

- Как появляется стресс? («Стресс» от англ. stress – давление, напряжение).

Стресс возникает чаще всего тогда, когда ожидание порождающее тревогу, затягивается, и организм вынужден затрачивать много энергии для поддержания своей «дееспособности». В результате развивается состояние стресса, при котором организм может подвергаться печальным последствиям в виде различных физиологических нарушений (головные боли, язвы и т. д.) и психологических нарушений (уход от реальности и т. д.). Поэтому важно знать комплекс мер, способствующих преодолению стресса.

Психологам знакома когнитивная теория стресса и копинга Р. Лазаруса. В ее контексте понятие «копинг» или «преодоление стресса, совладение с ним» рассматривается как деятельность личности по поддержанию и сохранению баланса между требованиями среды и ресурсами личности.

КОПИНГ = ПРЕОДОЛЕНИЕ

- Копинг-поведение направлено на устранение или уменьшение силы воздействия стрессогенного фактора.

Рассмотрим подробнее этот процесс преодоления.

Каждый из нас имеет определенный набор копинг-ресурсов (т.е. характеристик личности и социальной среды, которые облегчают адаптацию к любым жизненным стрессам). Давайте попробуем осознать, что может являться копинг-ресурсом.

4. Упражнение «Виртуальный герой». Представьте себе, что на этом стуле сейчас сидит хорошо знакомый вам всем человек (например, директор нашей школы Елена Григорьевна). Какие ее личностные характеристики вы могли бы назвать в качестве копинг-ресурсов? (Ответы детей записываются на доске и аргументируются).

По желанию учащихся можно провести другой вариант упражнения упражнение «Горячий стул». Один из учащихся садится на стул, а остальные говорят ему о тех личностных ресурсах, которые они в нем видят (можно проговорить и те черты личности и среды, которые наоборот у этого человека могут поспособствовать развитию стрессового состояния)

5. Работа в тетрадах.

Копинг-ресурсы	
<p><i>Ресурсы личности</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Я-концепция - интегральный локус контроля - аффиляция (умение сопереживать) - эмпатия, духовность - мотивационная структура личности - самооффективность 	<p><i>Ресурсы среды</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - система социальной поддержки - социально-поддерживающий процесс

Наличие копинг-ресурсов дает возможность критически мыслить и трезво оценивать ситуацию.

6. Комментарий психолога.

!!! Очень важное добавление: как правило, бывает так, что если не сформированы ресурсы личности, то нет и ресурсов среды.

- Наши копинг-ресурсы являются основой, на которой реализуются наши копинг-стратегии.

Копинг-стратегии – ответы личности на воспринимаемую угрозу, способ управления стрессом. Речь о копинг-стратегиях пойдет на следующем занятии.

- Возможные вопросы для получения обратной связи по результатам проведенных занятий:

- 1) Понятен ли вам изучаемый материал? (да, нет, не совсем)
- 2) Можно ли применять этот материал для вашей дальнейшей жизни? (да, нет)
- 3) Интересны ли вам предлагаемые темы? (да, нет, не очень)
- 4) Какие вопросы в контексте наших занятий вы хотели бы обсудить?

7. Упражнение «Точка опоры». Учащимся сообщается, что у каждого из нас есть сильные стороны, то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь действительно, именно эти качества помогают нам в трудную минуту. Учащимся предлагается за 2 – 5 минут записать или схематично зарисовать свои точки опоры. Может быть, значительная часть отведенного времени пройдет в раздумьях, но это важно. Достаточно, чтобы вы сами были уверены, что эти самые «точки опоры» есть у вас.

Вопросы учителям.

1. Можете ли вы спрогнозировать, кто из выпускников наиболее подвержен стрессу?
2. Какие слова вы можете сказать своим учащимся, чтобы ситуация с ЕГЭ не воспринималась как стресс?

Вопросы родителям.

1. Обдумайте свои ощущения, связанные с подготовкой вашего ребенка к ЕГЭ, нет ли признаков паники, страха, растерянности?
2. Помните, что ваши дети тонко чувствуют вашу неуверенность и страх, постарайтесь продумать тактику своего поведения в период сдачи ЕГЭ.

Тема № 7. Модель копинг-поведения в период подготовки к ЕГЭ (часть 2).

1. Упражнение «Преодолей препятствие». Настрой на дальнейшую работу. В центр помещения вызывается группа учащихся (по желанию) 12 – 15 человек. Перед ними на пол кладется веревка. Дается простая инструкция: вам надо преодолеть препятствия, которые будут возникать перед вами. Затем веревка поднимается выше (при помощи 2-х других участников), выше и выше.

Рефлексия: легко ли было справляться с препятствиями? Почему? Какие тактики выбирали участники?

Вывод: в данной ситуации участники использовали различные поведенческие стратегии, такие, которые близки, привычны каждому из них.

Тест «Индикатор стратегий преодоления стресса».

Цель: знакомство с поведенческими стратегиями в критических жизненных ситуациях, развитие способностей по решению проблем.

2. Работа с таблицей. Рассмотрим, в каких случаях наше поведение по преодолению стрессора будет эффективным.

3. Вводная беседа психолога. В копинг-поведении можно наблюдать 2 направления: активное (поведение, имеющее целью устранить или изменить интенсивность влияния стресса), пассивное (преобладают психологические механизмы, которые направлены на снижение эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой ситуации, «Розовые очки»). Кроме того, важно понимать, что активными копинг-стратегиями являются стратегии а) активного разрешения проблем; б) поиск социальной поддержки. К пассивным копинг-стратегиям относят стратегию избегания.

	Используемые стратегии	Мотивация	Копинг-ресурсы	Компоненты копинг-поведения
Модель адаптивного функционального копинг-поведения	Разрешение проблем Поиск социальной поддержки	Преобладание мотивации достижения успеха	Развиты в достаточной степени, обеспечивают позитивный фон для преодоления стресса	Сбалансированы когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Развитие когнитивно-оценочных механизмов
Модель псевдоадаптивного дисфункционального поведения	Используются пассивные и активные копинг-стратегии при снижении использования стратегии активного разрешения проблем	Неустойчивая мотивация то на достижение успеха, то на избегание неудач	Низкая эффективность блока личностно-средо-вых копинг-ре-сурсов (неустойчивая Я-концепция, неоднозначная по интенсивности социальная поддержка, неустойчивый локус-контроль и т. д.)	Несбалансированное функционирование эмоционально-когни-тивной и поведенческой составляющих копинг-стратегий

Дисфункциональное дезадаптивное копинг-поведение	Преобладание копинг-стратегии избегания над остальными	Преобладание мотивации избегания неудач, негативное отношение к проблеме	Низкая эффективность блока личностно-средовых копинг-ресурсов (неустойчивая Я-концепция, неоднозначная по интенсивности социальная поддержка, неустойчивый локус-контроль и т. д.), отсутствие эффективной социальной поддержки	Несбалансированное функционирование эмоционально-когнитивной и поведенческой составляющих копинг-стратегий, неразвитость когнитивно-оценочных копинг-механизмов, интенсивно используемые детские стратегии (не по возрасту)
--	--	--	---	---

4. Работа в тетрадах: (запись)

- Социальная поддержка – это некая информация для человека о том, что его любят, ценят, о нем заботятся.

Назовите, пожалуйста, типы социальной поддержки (как человек может понять, что он является частью некой системы?).

Типы поддержки записываются на доске и в тетрадах.

- 1) Эмоциональная поддержка (сопереживание, сочувствие). (Коснуться суицидов).
- 2) Инструментальная, финансовая.
- 3) Информационная (человеку дают необходимую информацию).
- 4) Обратная связь.

Вопрос: подумайте, какой тип поддержки вам дает школа, родители? какой тип поддержки необходим вам сейчас?

- Активное разрешение проблем.

5. Упражнение: поиск партнера, ощупать руки партнера, закрыть глаза, дойти до стены и вернувшись с закрытыми глазами найти своего партнера по ощущению рук.

Рефлексия: что было сложно? Было ли так, что один активно изучал руки, другой позволял или один вяло, неэнергично ощупывал руки, а другой стимулировал к активному изучению?

Данное упражнение в некоторой степени показывает нашу жизненную активность. Копинг-стратегия: активное разрешение проблем позволяет открывать широкий круг альтернативных решений, которые способствуют общей социальной компетентности. Разрешение социальных проблем «рассматривается» как составляющая копинг-процесса, важный комплекс навыков для эффективного управления повседневными проблемными ситуациями.

Этапы данной копинг-стратегии:

1. Ориентация в проблеме (определение фактов, которые делают ситуацию).
2. Формулировка в проблеме (конкретные термины для описания проблемы).
3. Генерация альтернатив (разработка исчерпывающего перечня возможностей разрешения).
4. Принятие решения (развитие цепи решений, рассмотрение последствий и выбор оптим).
5. Выполнение разрешения и проверка, наблюдение за развитием результатов решения.

Практикум. Рассмотрим реализацию этой стратегии на примере подготовки к ЕГЭ.

Пример: «Я не могу определиться с выбором предметов, которые мне необходимо сдавать».

Назовите:

- 1) Информацию, которую необходимо иметь по этой проблеме (мои успехи по учебным предметам, профессии или направления деятельности, которые мне интересны, информация о ВУЗах и техникумах, кто мне может помочь в подготовке к экзамену по выбираемым предметам).
- 2) Определите факты и обстоятельства, которые делают ситуацию проблемной, т. е. настоящих препятствий (ни к какому учебному предмету я не проявляю особого интереса, не могу сориентироваться в выборе ВУЗа, родители настаивают на выборе тех предметов, к которым у меня нет способностей).
- 3) Дифференцируем объективную информацию от необъективной (объективно мои оценки по ряду предметов выше, чем по остальным объективно, что ряд предметов принять к сдаче во многих ВУЗах, объективно, что я могу поехать учиться не далее области (по финансовым проблемам), следовательно, мне необходимо рассматривать областные ВУЗы при выборе предметов для сдачи ЕГЭ).
- 4) Поставьте реалистичные цели разрешения моей проблемы с описанием деталей желаемого результата (мне необходимо еще раз обсудить мои возможности с родителями, это даст мне точную информацию, куда поступать, мне стоит сосредоточиться на 2 обязательных и 2 – 3 предметах по выбору до ... числа, это даст мне возможность целенаправленно готовиться и т. д.).

Подведение итогов занятия. Сегодня вы познакомились с различными копинг-стратегиями, которые в свою очередь наряду с нашими копинг-ресурсами моделируют наше поведение. Сегодня вы получили возможность понять, какая модель поведения является наиболее адаптивной. В связи с тем, что мы рассмотрели подробно стратегию активного разрешения проблем, я предлагаю вам дома сформулировать свою актуальную проблему,

рассмотреть ее по этапам и подробнее остановиться на прогнозировании 4 категорий последствий принятого решения:

1. Прямые последствия (возникнут сразу).
2. Долговременные последствия.
3. Личностные последствия (направлены на себя).
4. Социальные последствия (направлены на других).

Вопросы учителям:

- 1) Какой вид социальной поддержки вы можете дать выпускникам?
- 2) Сформулируйте основные проблемы учащихся в период подготовки к ЕГЭ. Определите факторы, делающие эти ситуации проблемными?

Вопросы родителям:

- 1) Какой вид социальной поддержки вы можете дать своему ребенку?
- 2) Сформулируйте основные проблемы учащихся в период подготовки к ЕГЭ. Определите факторы, делающие эти ситуации проблемными?

Тема № 8. Проблема проявления социального инфантилизма в различных критериальных учебных и жизненных ситуациях.

Цель: развитие навыков рефлексии, оценка собственных личностных перспектив профилактика неэффективных способов поведения.

1. Работа с легендой. Перед началом разговора послушайте легенду.

Легенда о близнецах.

Древние греки рассказывают о двух братьях-близнецах – Геракле и Ификле. Близнецы как близнецы, они родились совершенно одинаковые, «на одно лицо». Росли в одном доме. Один учитель учил их. Но выросли братья непохожими друг на друга.

Рано поднимается из-за гор огненный Гелиос – Солнце. Мальчикам еще хочется спать. Ификл натягивает на голову одеяло, чтобы и дальше смотреть интересные сны. Геракл отбрасывает одеяло, выбегает из дому и бежит босиком по росистой траве к холодному ручью – умыться.

Ификл и Геракл идут по дороге. На пути лужа. Геракл отходит назад, разбегается и перепрыгивает через препятствие. Ификл, недовольно ворча, ищет обходной путь.

Братья видят на высокой ветке красивое яблоко. «Слишком высоко, - бормочет Ификл, - не больно-то и хочется этого яблока!» Геракл прыгает – раз, другой, третий ... И плод у него в руках!

Когда устали ноги и губы пересохли от жажды, а до привала было еще далеко, Ификл говорил: «Отдохнем здесь, под кустиком». Геракл отвечал: «Лучше побежим. Так мы скорее одолеем дорогу».

... Бежать, когда устал. Прыгать, когда можно обойти. Вставать, когда хочется понежиться в теплой постели... Таков путь к маленьким, незаметным, очень трудным ежедневным победам над собой. Так стал Геракл, по

преданию, героем 12 подвигов. Древние легенды не просты, как это может показаться. В них все неспроста – во всем скрыты смысл и поучение.

Вопросы:

- 1) Почему Геракл и Ификл из древнегреческого мифа близнецы?
- 2) Почему у двух столь различных мальчиков одно лицо?
- 3) Что хотел сказать этим народ – создатель мифа?
- 4) Уж не один ли и тот же человек Геракл и Ификл?
- 5) Может быть, каждый день мы бываем и Гераклом, и Ификлом?

Итак, когда опускаем руки, подчиняясь собственной лени, вялости, робости, скуке, мы – серые, заурядные Ификлы. Когда мы одерживаем наши победы – мы Гераклы. Вопрос, кем мы хотим быть в жизни, особенно, когда встречаемся с трудностями?

Введение понятия «критериальная ситуация».

Чтобы получить частичный ответ на этот вопрос можно воспользоваться результатами следующего теста «Диагностика инфантильности».

Предлагаемый тест для оценки потребности в достижениях разработан группой московских психологов Ю. М. Орловым, Л. П. Орловой, В. И. Шкуркиным. Он состоит из 22 утверждений. Если вы согласны с утверждением, напишите «да» рядом с номером этого утверждения, если не согласны – «нет». При этом имейте в виду, что утверждения очень коротки и не могут содержать все необходимые подробности. Не тратьте время на обдумывание, отвечайте быстро, не опускайте ничего. Плохих и хороших ответов не существует.

1. Думаю, что успех в жизни зависит скорее от случая, чем от расчета.
2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет смысл.
3. Для меня в любом деле важнее его исполнение, а не конечный результат.
4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.
5. По моему мнению, большинство людей живет далекими целями, а не близкими.
6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.
7. Эмоциональные люди мне больше нравятся, чем деятельные.
8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.
9. Поглощенный мыслями об успехе, я могу забыть о мерах предосторожности.
10. Мои родители считали меня ленивым ребенком.
11. Думаю, что в моих неудачах повинны скорее обстоятельства, чем я сам.
12. Мои родители слишком строго контролировали меня.
13. Терпения во мне больше, чем способностей.
14. Лень, а не сомнения в успехе вынуждают меня часто

отказываться от а их намерений.

15. Думаю, что уверенный в себе человек - я.
16. Ради успеха я могу рискнуть, если даже шансы не в мою пользу.
17. Я не усердный человек.
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.
19. Если бы я был журналистом, я писал бы скорее об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.
20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих товарищей.
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.

Обработка результатов

Бланк для ответов: цифры в нем располагают в 2 столбца: один составляют утверждения 2,6,7,8,14,16,18,19,21,22 (по одному баллу при ответе «Да») второй - 1,3,4,5,9,10,11,12,13,15,17,20 (по одному баллу при ответе «Нет») Сумма баллов говорит об уровне ПД после сравнения с оценочной шкалой. Например, сумма баллов после подсчета оказалась равной 15; в соответствии шкалой оценки это означает, что ваш уровень потребности в достижениях выше среднего.

Шкала для оценки уровня различных видов направленности личности МАЛЬЧИКИ

Показатели	Уровни									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Потребность в достижениях	2-8	10	11	12	13	14	15	16	17	18-21
Потребность в общении	3-18	19-21	22	23	24	25	26	27-28	29-30	31-33
Личная направленность	1-18	19-21	22-23	24	25	26	27-28	29-30	31-33	34-45
Коллективистическая направленность	13-21	22-23	24-25	26-27	28	30	31-32	33-34	35-36	37-45
Деловая направленность	17-27	28-30	31-32	33-34	35	36	37-38	39-40	41-42	43-49

ДЕВОЧКИ

Показатели	Уровни									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Потребность в достижениях	6-9	10	11	12	13	14	15	16	17	18-22
Потребность в общении	9-21	22-23	25	26	27	28	29	30	31	32-33
Личная направленность	12-17	18-20	21-22	23	24	25	26-27	28-29	30-32	33-34

Коллективистическая направленность	14-22	23-25	26-27	28	29	30	31-32	33-34	35-37	38-47
Деловая направленность	18-27	28-30	31-32	33	34	35-36	37-39	40-41	42-43	44-45

Комментарии психолога: проблема, о которой я сегодня хотела бы с вами поговорить, очень серьезна. Зачастую именно она является, чуть ли не основной причиной трудностей, связанных с профессиональным и жизненным самоопределением. Речь идет об инфантилизме, как о явлении, которое все чаще наблюдается у современных людей.

Назовите, какие ассоциации возникают у вас в связи с этим словом (запись на доске и в тетрадах).

Инфантилизм – комплекс характеристик личности

- Незрелость эмоционально-волевой сферы
- Отсутствие учебной и трудовой мотивации
- Слабая потребность в достижениях
- Несамостоятельность решений, действий
- Неспособность нести ответственность
- Зависимость от других
- Позиция иждивенчества
- Доминирует потребность в удовольствии и развлечении
- Слабо развита рефлексия
- Не сформировано преодолевающее стресс поведение

У нас получился набор далеко не лестных характеристик. Примерять на себя такое «платье» никто бы не хотел, так же как и найти себе спутника жизни с такими личностными характеристиками.

Тем не менее, на социально-психологической конференции в РГСУ этим летом была озвучена следующая статистика:

- каждый третий страдает алексетимией
- каждый второй не способен принимать решения за свои поступки

Подобные сформированные черты влияют не только на жизненный путь самого индивидуума, но так же и на общество в целом. Отсюда и неутешительная статистика разводов в России. Но вернемся к ситуации, которая близка всем нам на данном этапе времени: это ситуация подготовки к ЕГЭ, а следовательно и к дальнейшему самоопределению.

2. Упражнение. Нарисуйте рисунок «Я перед экзаменами». Работа с рисунками: представьте рисунок для коллективного обсуждения. Выполняемые рисунки не подписываются и представляются анонимно, чтобы остальные по желанию могли свободно высказаться. Ведущим задается позитивный тон обсуждения. Проективный рисунок может служить и другим целям: переоценке ситуации экзамена, усилению собственной позиции на основе эмоциональной идентификации с другими. Можно обратить внимание учащихся на те

изображения, которые обесценивают ситуацию, либо символизируют личностную непроницаемость.

3. Работа со схемой стартовых возможностей.



- Какие условия, возможности предоставляет каждый сектор в условиях предэкзаменационной подготовки?
- На сколько условных процентов вы используете предлагаемые вам стартовые возможности?
- Какой сектор с вашей точки зрения является наиболее важным, почему?

4. Тест «Методика исследования психологического возраста (отношение к жизненным перспективам)».

Подведение итогов занятия. Трудно изменить жизненную позицию человека. Иногда для исправления отношения к жизни требуются годы, слезы, неисправимые ошибки. Но изменить инфантильное отношение к конкретной ситуации возможно и мне бы очень хотелось, чтобы в ситуации своего жизненного самоопределения вы в максимальной степени использовали свое ответственное отношение к этому процессу.

Вопросы для педагогов:

- 1) Что является движущей силой развития ответственной личности?
- 2) Какие способы подтверждения состоятельности ученика вы используете?

Вопросы для родителей:

- 1) Что по вашему способствует развитию ответственности у подростков?
- 2) Какие формы ответственности вы делегируете своему ребенку в семье?
- 3) Как стимулируется вами проявление ответственности у вашего ребенка?

Тема № 9. Человек в мире цифровых технологий.

Цель: развитие внутренних психологических резервов учащихся.

Актуализация знаний о современном мире.

Эпиграфы на доске:

«Желающий передвинуть гору, начинает с мелких камней»

«Важно не обеспечить рыбой, и даже не дать сети для ее ловли, а научить изготовить снасти»

Комментарий ведущего: в процессе наших занятий мы с вами обсудили много вопросов, связанных с ситуацией вашего самоопределения. Наверно, вы заметили, что вам не предлагались готовые рецепты. Что делать в данных условиях? Вы получали различную информацию, которую можете использовать в соответствии с вашими состояниями, особенностями, запросами. Сегодня мы подводим итоги, я делаю акцент на том, что (см. эпиграфы) задачей сегодняшнего занятия являются актуализация полученной вами ранее информации.

1. Упражнение «Игра в лотерею» (рука судьбы или случайный выбор профессии)».

Цель: _показать участникам последствия случайного выбора профессии и понять необходимость активных действий по выбору профессии.

Инструкция участникам

Вам надо написать на отдельных карточках названия профессий (или роды деятельности) которыми вы хотите заниматься в течение жизни. Заполните от 1 до 3 карточек. Далее мы перемешаем все карточки и каждый вытянет случайно только одну (как лотерейный билет). Затем обсудим результаты.

Процедура и обсуждение результатов

Каждый участник вытаскивает из пачки случайно одну карточку с названием профессии.

Тренер просит встать тех участников группы, кто вытащил карточки с профессией, которую сам же и выбрал (написал на карточке). Обычно таких участников бывает немного (1-2 человека), а может и вообще никто не поднимется.

Тренер просит подсчитать группу процент тех, кому повезло, кому судьба подарила случайно профессию, которую он сам хотел. Например, в вашей группе 15 человек и 1 поднялся - получается менее 7%. Тренер записывает подсчитанную цифру и просит группу сделать самостоятельный вывод.

Обычно вывод очевиден - «на судьбу надейся, но и сам не плошай». Нужно научиться более осмысленным действиям при выборе профессии.

Далее некоторые участники, по желанию, могут рассказать группе, что произойдет с их жизнью, если судьба подарит им эти профессии.

Вывод: на судьбу надейся, а сам не плошай. Учимся осмысленным действиям при выборе профессии или предмета для итоговой аттестации.

2. Упражнение «Самый самый».

Попробуйте соотнести необычные характеристики с учебными предметами, которые возможно сдавать на итоговой аттестации.

Самый страшный предмет
Самый легкий предмет
Самый нужный мне предмет
Самый дикий для меня предмет
Самый творческий предмет
Самый достающий меня предмет
Самый трудный предмет
Самый загадочный предмет

Участники с мест называют варианты наиболее подходящих названий предметов. Ведущий записывает 3 – 5 вариантов на доске, после чего организуется небольшое обсуждение:

- Как ты определили, что названный тобой предмет обладает этой характеристикой?

- Откуда ты об этом узнал?

3. Упражнение «Визуализация успеха». Попробуйте закрыть глаза и представить себе свой успех в сдаче ЕГЭ, далее этап зачисления в то учебное заведение, в котором вы мечтали учиться, работу по понравившейся вам профессии и ваш звездный час в этой профессии. Ответьте на вопросы:

1) Во что вы одеты?

2) Кто находится рядом с вами?

3) Каково ваше выражение лица, ваши эмоции?

4) Каковы ваши слова, поза, первые действия?

Вывод: визуализируя свой успех, мы как бы программируем свою личность на победу. Мы чувствуем, чего хотим, понимаем, как на этоотреагируем и верим в себя.

4. Упражнение «Жил-был у бабушки серенький козлик...».

Нарисуйте диаграмму ответственности за принятие решений, связанных с вашей итоговой аттестацией, кто отвечает и в каком объеме: родители, учителя, сам, друзья, общественность, государство.

5. Открытый диалог: как вы относитесь к словам «Мы попали в другой тип цивилизации. Это не все еще осознали, но это дела не меняет, потому что мы в нём уже находимся. Уже есть дети, которые родились в цифровую эпоху, и это другие дети. Уже есть мир, который регулируется совсем не так, как раньше, и нам надо понять, как в нём жить. Дело не в прогрессе — когда-то мы ездили на козе или на осле, потом пересели на лошадь, а сейчас на машине. Дело не в этом. Дело в том, что это нестабильный мир, который меняется каждую секунду, и я не уверена, что мы еще имеем контроль над ним». (Татьяна Черниговская).

6. Голосование «Автобусная остановка». (выбираем ответ: да, нет, не знаю)

-«Мир становится очень опасным, и одновременно — это мир, в котором огромное количество возможностей».

-«У каждого в сумке и кармане лежат гаджеты, и мы абсолютно прозрачны. Точно известно, где и с кем я обедала, чего я, скажем, хочу купить и т.д.».

-«Мы выбираем огромные возможности, за которые приходится платить прозрачностью».

- «Всё, что в мозг попало, там лежит и в какой-то момент даст о себе знать».

-«Норма — это какая-то странная, непонятно для чего существующая вещь».

-«Виртуальный мир — это всё еще игрушки? «

-«Этот мир сверхбыстрый. Счет идет на нанометры и наносекунды. В нанометрах и наносекундах жизни нет, я вынуждена вас расстроить».

-возможно ли такое: «Аппараты будут принимать решения. Я знаю, что вы мне ответите, что решение всё равно принимает человек — палец человеческий нажмет на кнопку. Но «палец» будет анализировать информацию, которую ему даст этот «монстр». (Татьяна Черниговская).

-«Мы должны иметь того, кому доверяем. И это точно не Википедия».

7. Обсуждение тем проектов, выбираемых для защиты.

Прогнозируемые результаты:

1. Положительная динамика в развитии механизмов рефлексии.
2. Положительная динамика в самооценке личности с привлечением отношения к собственному уровню притязаний как фактора личностного саморазвития.
3. Снижение уровня тревожности.
4. Первичное самоопределение подростков, выбор привлекательных тактик поведения и познавательных стратегий.
5. Повышение самостоятельности и ответственности.
6. Развитие умения анализировать внешние обстоятельства как условия, влияющие на успешность деятельности.
7. Развитие мотивации достижения успеха.
8. Готовность решать актуальные задачи современного мира.

Примерный перечень используемых методик для измерения прогнозируемых результатов.

Измеряемый показатель	Название методики
Рефлексивная активность	Модификация методики Дембо-Рубенштейна «Лестница», тест «20 утверждений на самоотношение» М. Куна, Т.Макпартленда, авторская анкета «Облака моих мыслей»
Уровень самооценки и уровень притязаний.	Методика «Исследование самооценки». А.М. Прихожан

Уровень тревожности	Шкала самооценки Ч.Д.Спилбергера, Ю.Л.Ханина, Методика «Личностная шкала проявлений тревоги.Д.Тейлор
Копинг-стратегии	Методика «Определение ведущих стратегий»
Отношение к жизненным перспективам	Методика определения психологического возраста и отношения к жизненным перспективам .
Ведущие мотивы деятельности	Методика определения мотивации к достижению успеха.
Сформированность жизненных целей и знание средств их достижения.	Анкета «Моё отношение к будущему»

Список литературы:

1. Акимов М.К., Козлова В.Т., Психфизиологические особенности индивидуальности школьников, - М.: Академия, 2002г.
2. Кон И.С., Психология старшеклассника, - М.: просвещение, 1992г.
3. Левитан К.М., Знаете ли вы себя?, - СПб.: Профтех, 1994г.
4. Малкина-Пых, Возрастные кризисы, - И., Эксмо, 2005г.
5. Немов Р.С., Психология, - М., Владос, 1999г.
6. Петровский А.В., Ярошевский М.Г., Психологический словарь,- М.: Издательство политической литературы, 1990г.
7. Резапкина Г.В., Психология и выбор профессии, - М.: Генезис, 2006г.
8. Селевко Г.К., Самосовершенствование личности,- М.: Народное образование, 2006г.
9. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Теоретические методологические и практические основы альтернативной употреблению наркотиков активности несовершеннолетних и молодежи,- М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004г.
10. Тюшев Ю., Выбор профессии: тренинг для подростков, - СПб.: Питер, 2007г.
11. Фопель К., Как научить детей сотрудничать, - М., Гензис, 2001г.
12. Шадура А.Ф., Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации, Речь, 2005г.

Итоговый бланк по психологическому курсу «Ступени успеха».

I. Тема «Осознание уровня актуальных ощущений»

Продолжи предложения.

1. Свое внутреннее состояние сейчас я могу описать при помощи следующих чувств _____

2. Когда я думаю об экзаменах, у меня возникают следующие чувства _____
3. Самыми полезными чувствами для человека я считаю _____
4. Самым сильным чувством, которое мне пришлось испытать в жизни было _____
5. Распредели приведенные ниже чувства по порядку возрастания влияния на человека
- тревога, ужас, испуг, страх
- гнев, напряжение, злость
грусть, подавленность
- печаль, депрессия,
- Если ты испытываешь какое-нибудь из них, подчеркни.

II. Тема «Возрастные задачи развития в юношеском возрасте». Выбери правильный ответ:

1. Умение ставить перед собой цель
- А) очень важно в жизни, т. к. _____
- Б) может иногда пригодиться
- В) совершенно лишнее в жизни человека, т. к. _____
2. По-моему целеустремленность – это _____
3. Чтобы добиться поставленной цели надо _____
4. На следующий год я ставлю перед собой следующие цели (распредели по порядку значимости) _____
5. Для этого я предприму следующие шаги _____

III. Тема «Актуальная психологическая информация для тех, кто готовится к экзаменам».

1. Какие 3 важных учебных умения помогают тебе учиться? _____
2. Какие учебные умения тебе необходимо развивать в себе? _____
3. Подчеркни те умения, которые ты относишь к учебным
- содержание рабочего места в порядке
домашних обязанностей
- выполнение

- приготовление пищи информации
- планирование своих дел времени
- быстрое переключение внимания

- добывание
- распределение

IV. Тема «Условия поддержания работоспособности».

1. В каких случаях требуется коррекция (изменение) состояния человека? _____
2. Какие природные объекты, явления могут помочь успокоиться, расслабиться? _____
3. Если ты чувствуешь, что теряешь контроль над собой, какие действия для изменения своего состояния ты совершишь?

V. Тема «Модель копинг-поведения в период подготовки к ЕГЭ».

1. Выбери те проблемы, с которыми ты часто сталкиваешься
 - проблемы общения
 - проблемы связанные с собственным характером
 - проблемы учения
 - проблемы связанные с семьей
2. Какие этапы решения любой проблемы ты знаешь?

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

VI. Тема «Проявление индивидуального стиля познания в период подготовки к экзаменам».

1. Какие способы усвоения материала ты предпочитаешь:
 - лекционные
 - практические
 - с использованием медиа-ресурсов
2. Составь примерный режим на два дня перед экзаменами

VII. Тема «Проблема проявления социального инфантилизма».

1. Какова по-твоему мера ответственности участников образовательного процесса за твой результат на экзамене

- педагоги _____%

- родители _____%

- сам _____%

2. Можешь ли ты сказать о себе, что ты ответственный человек? По каким критериям ты это определяешь?

- ответственный на 100%, потому

что _____

- ответственный на 50%, потому

что _____

- _____ скорее

безответственный,

потому

что _____

VIII. Тема «Человек в мире цифровых технологий.» Создание проекта.

№2 Тренинг развития ресурсов для преодоления экзаменационной тревожности.

Цель тренинга: прояснение характера и причин экзаменационной тревожности, обучение навыкам преодоления деструктивных состояний, развитие уверенности и гибкости мышления.

Задачи:

1. Знакомство, установление контакта, принятие правил работы.
2. Прояснение актуальных ощущений участников группы.
3. Осознание проблем и задач преодоления.
4. Расширение репертуара реагирования (устранение дефицита в поведенческих репертуарах).
5. Расширение границ самопознания и повышение уверенности (усиление адаптивного поведения).
6. Устранение изнурительных реакций тревоги.

1. Представление ведущего, сообщение целей встречи, краткое сообщение о том, что будет происходить.

Ведущий: Сегодня наша встреча состоялась как некий итог определённого промежутка времени, который мы прошли вместе с вами в период подготовки к итоговой аттестации. Мы выполнили ряд тестов, позволивших мне определить вашу группу, как группу с признаками повышенной тревожности и недостаточной уверенности. Кроме того, каждый из вас попробовал написать пробный экзамен в форме ОГЭ и, получив этот опыт, определил для себя точки напряжения. Это означает то, что сегодня мы с вами будем иметь возможность поработать с нашими проблемами и состояниями в активной форме. Подобную работу я уже проводила много раз в ситуациях связанных с подготовкой к экзаменам. Эти встречи большинство людей признают полезными. Они дают возможность выразить и понять мысли и чувства, которые возникли у нас в связи с подготовкой к итоговой аттестации. Поэтому все, что будет здесь обсуждаться, мы будем считать нормальным. Это поможет вам разобраться в своем состоянии и чувствах, которые сейчас кажутся непонятными, новыми, странными и, возможно, непреодолимыми. (использованы приёмы психологического дебрифинга)

Сегодня вы узнаете:

1. чем вызвано ваше текущее реагирование на ту или иную ситуацию и почему оно, например, не дает результатов.
2. вам будут предложены альтернативные варианты поведения, прорепетированы в группе,

3. вам представится возможность поразмышлять над смыслом экзаменационных испытаний и попрактиковаться в действии по преодолению своего страха.

Для комфортной работы нам необходимо принять ряд правил.

1.В эфире одна станция (закон микрофона) – то есть одновременно говорит только один человек. Не перебиваем, внимательно друг друга слушаем.

2.Правило личной активности. Тренинг от слова «тренировка». Тренинг - это личная тренировка каждого.

3.Правило конфиденциальности. Любые обсуждения людей и событий на группе возможны только в рамках этой группы.

4.Правило грамотной обратной связи. Говорим не о человеке, а о его поступке, выражаем свое отношение к действиям.

5.Правило «СТОП». Это право участника в любой момент «выйти из игры». Некоторым участникам важно знать, что если им станет тяжело, например, быть откровенными, делиться личными переживаниями, они всегда могут сказать СТОП.

2.Упражнение: «Стаканчик».

Описание упражнения

Участники садятся в круг. Тренер дает первому игроку пластиковый стаканчик. Задание: передать стаканчик по кругу таким образом, чтобы способ передач его от игрока к игроку ни разу не повторился. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, еще не использованный в игре способ передачи стаканчика, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры.

Игра завершается, когда пройден полный круг, либо продолжается до тех пор, пока существуют оригинальные идеи.

Психологический смысл упражнения

Упражнение способствует снятию напряжения, развитию группового потенциала.

3.Упражнение «Глаза в глаза».

Описание упражнения

Ведущий говорит о том, что в обычной жизни зачастую довольствуются поверхностными, неглубокими контактами друг с другом, не пытаюсь увидеть, что чувствует, переживает другой, после чего предлагает участникам занятия в течении 3 минут смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с 3-5 членами группы. Затем каждый записывает на листе бумаги имена тех, с кем контакт по его мнению состоялся. По окончании ведущий спрашивает о чувствах, испытанных во время упражнения, трудно ли было установить контакт, сравнивает записи нескольких участников: совпали ли они.

Психологический смысл упражнения

Упражнение помогает установить на этапе начала тренинга более глубокий и доверительный контакт между участниками группы. Данное упражнение способствует развитию открытости и доверия в группе.

4. Упражнение на знакомство «Ассоциативный ряд».

Описание упражнения

Ведущий предлагает ответить на вопросы по очереди, передавая игрушку:

-Кто я (с чем или кем я себя ассоциирую: объяснить, почему)?

-Что я ценю в людях?

-Чего не купить за деньги?

-Чем я дорожу больше всего?

Каждый отвечает только на один вопрос, самостоятельно отслеживая свою очерёдность.

Ведущий: Мы сделали шаги навстречу друг- другу, немного приоткрылись и возможно, стали друг другу ближе и понятнее. Это здорово, так как открытость и искренность способствует пониманию. Но Я заметила, что некоторым очень мешала задача - отследить свою очередь. Как это отразилось на нашем общении?

Психологический смысл упражнения

Понимание участниками барьеров в восприятии информации (когда думаем о другом, упускаем детали)

5. Упражнение «Моя тревожность»

Описание упражнения:

Участникам предлагается рассмотреть набор проективных карт «Мастер сказок» Т.Зинкевич-Евстигнеевой и выбрать по две метаморфические карты. Одна, из которых, олицетворяет состояние тревожности, а вторая – состояние спокойствия. Далее необходимо обсудить выбранные карты, используя следующие вопросы:

Вопросы для обсуждения:

Для карт «тревожности»:

1. Что такое тревожное состояние для меня?
2. Почему данная карта олицетворяет мою тревожность?
3. Как я себя чувствую, когда смотрю на данную карту?
4. Когда проявляется мое тревожное состояние?
5. Что способствует его проявлению?
6. Что я могу сделать, когда у меня возникает тревожное состояние?

Для карт «спокойствие»

1. Как я чувствую себя, когда спокоен?
2. Нравится ли мне это состояние? Комфортно ли в нем я себя чувствую?
3. Как сохранить спокойствие?

Психологический смысл упражнения: исследование представлений о тревожности, причин её проявления, описание состояния тревожности.

Вопросы для обсуждения:

Что плохого в тревожном, отторгающем поведении? Как вы реально пострадали от него? Кому и какой вред вы нанесли? Зачем вам нужно избавиться от состояния страха и тревоги?

Мини-лекция

Тревога развивается постепенно и имеет свои уровни:

1. Наименьший уровень тревоги, когда человек **ощущает внутреннюю напряженность**, испытывает **настороженность**, напряжение и дискомфорт.
2. Второй уровень — ощущения напряженности более выражены, плюс к этому **появляется раздражительность и многое принимает отрицательную окраску**.
3. Третий уровень — собственно тревога, человек переживает **неопределенную угрозу и чувство непонятной опасности**.
4. Четвертый уровень — тревога нарастает и к ней **присоединяется страх**.
5. Пятый уровень — человек испытывает ощущение неизбежности надвигающейся **катастрофы, переживает страх и ужас**, при этом те

объекты, которые вызывают страх, могут не представлять действительной угрозы.

6. Шестой уровень характеризуется тревожно-боязливым возбуждением, которое выражается в **паническом поиске помощи**, в потребности в двигательной разрядке. **Дезорганизация поведения и деятельности на этой стадии достигает максимума.**

Ведущий:

Определите для себя: на каком уровне тревоги, связанной с темой «экзамен» вы находитесь сейчас.

Рассмотрим признаки проявления тревоги. Работа на флип-чате.

Соматические проявления:

- головокружение, предобморочное состояние;
- «ком» в горле;
- нехватка воздуха;
- сухость во рту;
- приливы жара или холода;
- потливость, холодные и влажные ладони;
- напряжение в мышцах;
- тошнота, диарея, боли в животе;
- учащенное мочеиспускание;

Психологические проявления:

- беспокойство;
- раздражительность и нетерпеливость;
- напряженность, скованность;
- неспособность расслабиться;
- ощущение взвинченности или пребывание на грани срыва;
- трудности засыпания, страхи;
- быстрая утомляемость;
- невозможность сконцентрироваться;
- ухудшение памяти.

Ведущий:

Определите для себя: какие из признаков вы наблюдаете у себя в связи с ситуацией экзамена.

Мысли, которые возникают у человека во время состояния-тревоги.

- Мы постоянно думаем о неразрешимых трудностях (о трудностях по предмету, о трудностях процедуры, подготовки к экзамену и т.д.).

-Нас беспокоит, что мы беспокоимся – и от этого мы еще больше беспокоимся (со мной что-то не так.)

-Мы боимся, даже когда бояться нечего (любая, самая обычная ситуация, начинает пугать нас, словно земля уходит из под ног).

-Мир вокруг представляется неуправляемым (словно мы ничем не можем себе помочь).

-Мы каждую секунду считаем, что случится что-то страшное.

Ведущий:

Появление подобных мыслей нужно фиксировать и контролировать, так как они оказывают разрушающее действие на человека.

6.Упражнение «Групповое размышление»

Описание упражнения

При помощи перечисления времён года делимся на 4 группы:

1-й предлагается записать причины и поступки, за которые человек начинает уважать сам себя, особенно когда преодолевает трудности.

2-й предлагается записать приёмы и способы снятия напряжения.

3-й предлагается записать причины и поступки, за которые человек перестаёт уважать сам себя при преодолении трудностей.

4-й предлагается записать

Каждая команда представляет свою тему. Далее идет общее обсуждение, в конце ведущий суммирует все сказанное.

Ведущий: Что такое самоуважение? (Все желающие могут высказаться). Самоуважение рассматривается как "субъективное и реалистичное самоодобрение".

Самоуважение имеет два взаимосвязанных аспекта: чувство личной действенности (уверенность человека в его способности думать и действовать) и чувство личностной ценности. Согласно этим определениям, высокое самоуважение означает то, что человек высоко оценивает себя, убежден в своих способностях, чувствует себя компетентным и могущественным в контроле над собственным образом жизни. Ослабленное же самоуважение означает самоумаление, беспомощность, бессилие и депрессию. Низкое самоуважение сопровождается чувством сомнения относительно собственной ценности. Чтобы справиться с проблемами тревожности и недостаточной уверенности в себе, людям важно верить в свои способности и в то, что они заслуживают счастья в этой жизни. Влияние самоуважения особенно сказывается на принятии важных решений и выборе тактик поведения в критерияльных ситуациях.

Итак, давайте сделаем выводы о важности и влиянии самоуважения на развитие личности:

Самоуважение и личные достижения могут быть или причиной друг друга, или влияют друг на друга.

Люди с высоким самоуважением реже замечены в саморазрушительном поведении, включая плохое обращение с детьми, алкоголизм, злоупотребление наркотиками, насилие и преступления.

Высокое самоуважение не может быть дано человеку другим извне. Человек сам должен выработать в себе чувство самоуважения.

Психологический смысл упражнения

Осознание участниками связи между самоуважением и результатами деятельности.

7. Упражнение «Штандер».

Описание упражнения.

Ведущий (или тот, к кому переходит мяч) называет какие-нибудь материальные или духовные блага, начиная со слов «Кто хочет.....». Остальные ловят мяч по желанию (если желают это иметь). Тот, кто поймал мяч, становится ведущим.

Психологический смысл упражнения.

Анализ собственных стратегий поведения. Насколько активны мы были в этой ситуации. Кто «хватает» всё подряд-это плохо, за такой суетой иногда проходит вся жизнь. Человек не задумывается о главном, порхает как мотылек. Не доводит начатое до конца. Это не приводит ни его, ни группу к движению вперёд.

Полная пассивность (не ловили, стояли в стороне) тоже не есть хорошо. Отказ от какой бы то ни было активности приводит к тому, что мы не являемся создателями своей жизни, плывём по течению. Выходим на источники развития личности и группы.

-Активность личности (социальная) и т.д. Социальная активность — это сознательная и целенаправленная деятельность личности и ее целостно-социально-психологическое качество, которые, определяют меру персонального воздействия субъекта на предмет, процессы и явления окружающей действительности- неравнодушные!!!(определение В.З. Когана).

-Социальный интерес, как потребность в других людях. Если желание самоутвердиться сочетается с ним, то это приводит к развитию личности, её самоактуализации.

8.Упражнение «Пиктограмма»

Описание упражнения.

Участники делятся на команды. Им предлагается «нарисовать самоактуализацию». Команда показывает рисунок, другие команды объясняют: как они понимают рисунок. Затем команда объясняет то, что она хочет нарисовать.

Психологический смысл упражнения.

Осознание участниками смысла саморазвития. Идея: Я-пылинка, но без меня всё разрушится. Самоактуализация связана с результативностью для себя и для других людей. Это бесконечный процесс. 4 важных момента ведут к лучшему в жизни выбору:

1. Это способность быть здесь и теперь и понимание важности момента.
2. Выбор в пользу развития, а не пассивной безопасности (открывать себя новому-это всегда риск)
3. Существовать в реальности, а не в возможности .
4. Быть честным с собой, сонастраиваться с собой, прислушиваться к себе.

9.Упражнение на снятие напряжения «Три вещи».

Описание упражнения.

Группе предлагается передать (кинуть) вещь друг другу в свободном порядке так, чтобы у каждого вещь побывала только один раз. Затем в игру вводится вторая вещь (отличающаяся по весу и структуре), затем третья.

Психологический смысл упражнения.

Почему нам трудно было выполнять упражнение? Что помешало? Выход на проблемы человека. Можно сказать, что человек - это живая, нестатичная субстанция. Он живёт по определённым законам и этапам развития. У каждого есть свой индивидуальный набор поведенческих репертуаров, которыми он пользуется в трудных для себя ситуациях. Так же как вы сейчас во время выполнения упражнения.

Давайте рассмотрим: какие преодолевающие стратегии используете вы.
10.Анализ результатов Копинг-теста Лазаруса.

По окончании анализа ведущий использует материалы, имеющиеся в практике групп самопомощи.

Ведущий: послушайте молитву, помогающую жить многим думающим людям: **«Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость, чтобы отличить одно от другого. Аминь».** (участники могут повторить)

Ведущий: Подумайте, как ситуацию итоговой аттестации или другую трудную ситуацию из вашей собственной жизни можно было бы проанализировать при помощи молитвы, т.е. вычленить то, что изменить нельзя, то, что можно изменить, и попытаться отделить одно от другого.

11. Упражнение «Ассоциации»

Описание упражнения.

Ведущий напоминает о том, что данный тренинг имеет в качестве главной цели идею преодоления трудностей в период подготовки и прохождения экзамена. Далее предлагает каждому прояснить для себя значение понятия «экзамен»: Упражнение, которое мы сейчас с вами проведем, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть его результаты.

1. Возьмите ручки и бумагу.
2. Ваша задача — услышать мой вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.
 - а. Если экзамен — это постройка, то он...
 - б. Если экзамен — это цвет, то он...
 - с. Если экзамен — это музыка, то он...
 - д. Если экзамен — это геометрическая фигура, то он...
 - е. Если экзамен — это настроение, то он...

Далее подводятся итоги упражнения: Что вам понравилось в этом упражнении? Какие ответы были для вас самыми интересными? Какие ответы удивили вас? О чем нам говорит это упражнение?

Психологический смысл упражнения.

Участники имеют возможность высказать свои ощущения по поводу экзаменационных испытаний, сопоставить их с ощущениями других. Происходит прояснение понятия «мой экзамен».

12. Упражнение «Заброшенный сад»

Описание упражнения.

Я хочу показать, как вы можете самостоятельно восстановить свои силы после трудной работы. Пожалуйста, закройте глаза.

Вспомните ситуацию или событие, которые, вызывают у вас сильное напряжение, тревогу, беспокойство. (например: необходимость учить формулы для зачёта по математике). Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы бродите по какому-то большому помещению. Вы видите высокие стены, целиком заросшие плющом. В стене вы замечаете старую деревянную дверь. Поддавшись внезапному порыву, вы открываете створки и входите внутрь...Вы обнаруживаете, что оказались в старом саду. По-видимому, раньше этот сад был цветущим, аккуратным и очень ухоженным. Но сейчас он совсем одичал. Деревья и кусты необузданно разрослись во все стороны, сорняков столько, что дорожки и клумбы стали едва различимы. Вы начинаете наводить порядок в окружающей вас части сада. Возможно, вы будете косить траву, выпалывать сорняки, обрезать сучья пересаживать растения, поливать их, вносить удобрения. Делайте всё что, как вам кажется, надо сделать, чтобы привести сад в порядок...А когда вы устанете, и вам будет нужен источник вдохновения для продолжения работы, остановитесь и посмотрите на ту часть сада, которую вы уже привели в порядок, и сравните ее с участками сада, которых — ваша рука еще касалась... (3 минуты.) Теперь скажите саду «до свидания» и со свежими силами возвращайтесь сюда.

О чём по-вашему это упражнение?

Психологический смысл упражнения.

Участники имеют возможность воспользоваться приёмом снятия тревожности и беспокойства.

13.Упражнение «Говорящие руки»

Описание упражнения.

Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. (каждая пара выполняет по три инструкции). После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.

4. Поругать с помощью рук
5. Выразить поддержку с помощью рук.
6. Пожалеть руками.
7. Выразить радость.
8. Пожелать удачи.
9. Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения:

Происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Далее ведущий предлагает участникам вспомнить о способах поддержки человека и о возможности обратиться за этой помощью к другим.

14. Работа с проективными картами .

Описание упражнения.

А теперь вспомним о картах, которые мы выбрали в начале встречи для описания наших состояний. Каждая карта имеет определённый смысл. Раскрытие вам этого

15. Упражнение «Подарок»

Описание упражнения:

Ведущий предлагает: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить нашей группе, чтобы у каждого из нас был ресурс по преодолению тревожности и страха? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и уверенность ». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

Психологический смысл упражнения:

Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Обсуждение: Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, как вы оцениваете проведённое таким образом время? что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?

