

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Гимназия

Согласовано

*Руководитель СДХТ
Бабайлова Л.Г.*

Утверждаю:



Директор МАОУГ

(Сторожкова Т.А.)

Приказ от 23.11 2023 г. № 17

ФОРМУЛА УСПЕХА

Психолого-педагогическая программа для
выпускников образовательного учреждения

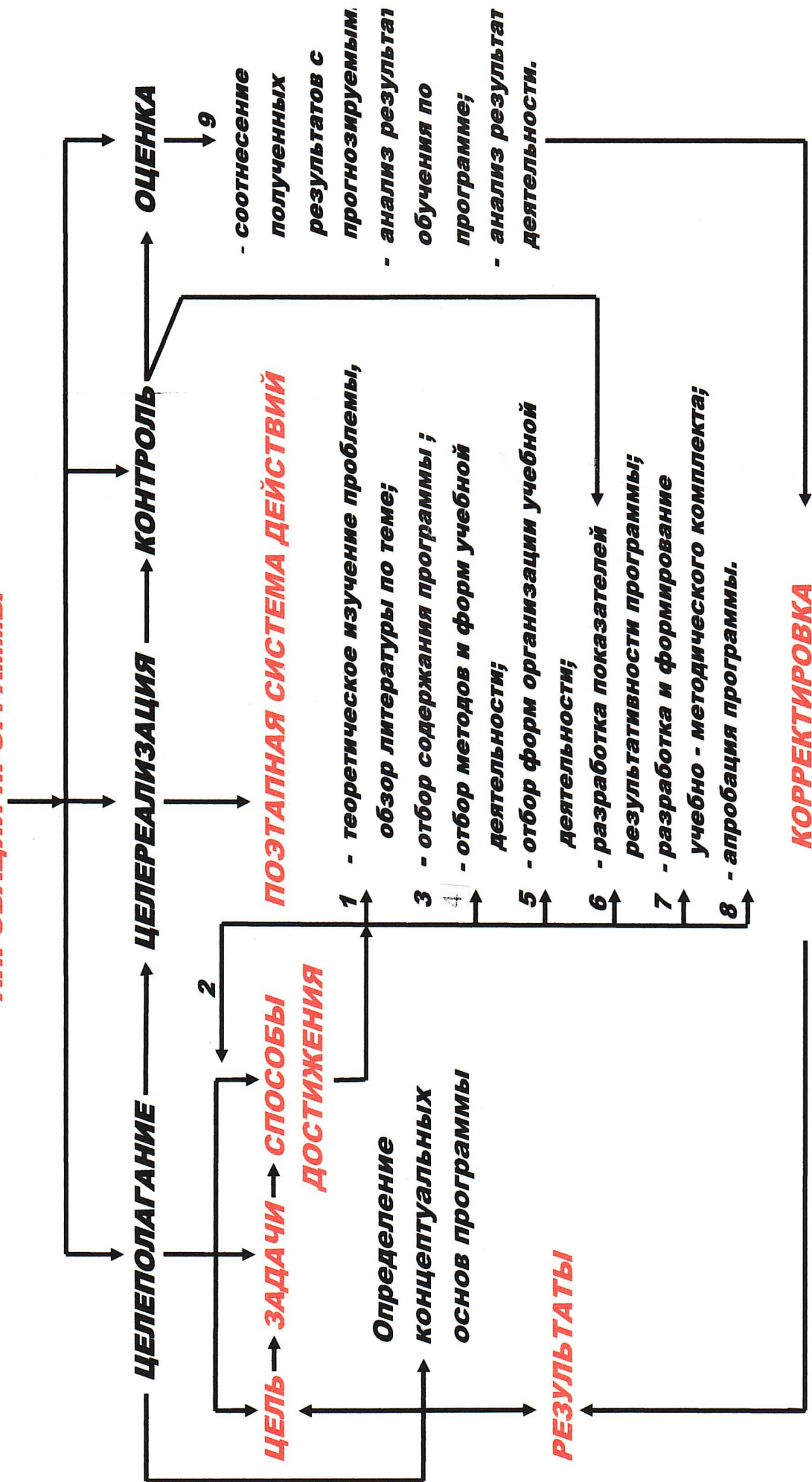
Автор-составитель:

Бабайлова Людмила Григорьевна,
педагог-психолог ВК

Нижняя Салда
2023

Схема деятельности по созданию и апробации программы

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО СОЗДАНИЮ И АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ



Пояснительная записка

Система российского образования претерпевает значительные изменения, в том числе меняется содержание процедуры сдачи государственной итоговой аттестации. В системе образования Российской Федерации радикальные отличия от привычной формы экзамена оставят перед образовательной организацией новые задачи.

Реальность такова, что с каждым годом значимость сдачи государственной итоговой аттестации и ее изменений принимает все более широкий размах, происходят усложнения предэкзаменационной и экзаменационной подготовки, а значит, важно не оценивать ее целесообразность, а искать возможные пути оптимизации ее прохождения, в том числе, через воздействие на самый важный аспект — личность обучающегося.

Единый государственный экзамен, как любой педагогический метод, имеет как сильные стороны, так и недостатки.

Актуальность темы подчеркивается тем, что экзамен — это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Важность темы однозначна — от полученного результата зависит поступление в профессиональное учебное заведение, овладение избранной профессией или наличие мотивации для дальнейшего обучения в гимназии.

Проблемы и перспективы, связанные с ГИА, активно обсуждаются с тех пор, когда он вошел в школьную жизнь. В связи с возникшей потребностью выстраиваются схемы сопровождения учащихся выпускных классов, разрабатываются программы сопровождения.

Многолетние наблюдения позволяют говорить, что не только процесс проверки знаний волнует выпускника, хотя он должен заниматься деятельностью обязательно предписанной всем и, поэтому гарантированной. Перед выпускниками встает двойная необходимость: во—первых, выбора дальнейшего жизненного пути (овладение

определенными профессиональными навыками (9 класс), продолжение общего образования и углубленное изучение какого-либо цикла предметов (11 класс). Во— вторых, даже в случае, если выбор сделан, нет никакой гарантии, что он может быть реализован.

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие разных видов готовности у всех субъектов образовательного процесса— обучающихся, учителей, родителей. Унифицированная форма проведения экзамена в виде тестовых заданий несет дополнительную психологическую нагрузку для выпускников образовательных организаций и требует формирования принципиально новых подходов к психолого—педагогическому сопровождению образовательного процесса.

Повышение качества подготовки обучающихся к единому экзамену невозможно без осуществления целенаправленной психолого-педагогической помощи и поддержки. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее знание по предмету. В то же время подготовка к экзамену и его сдача вызывают у выпускников сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживаниями за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности, неустойчивой самооценке, утрате способности видеть положительные результаты своего труда, ресурсы организма, личностные достоинства, в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена. Экзамен может вызвать не только тревожность, неуверенность у старшеклассников, но понижение психоэмоционального состояния, даже срыв.

Вместе с тем, разработанные документы и материалы носят общий дидактический характер. До настоящего времени остается практически неосвещенной психологическая составляющая экзамена, связанные с ним проблемы психологического характера и возможности психологической поддержки выпускников школ, их родителей и учителей выпускных классов. При рассмотрении проблемы

подготовки к экзамену исследователи этой темы упоминают важность психологического тренинга и психологической поддержки выпускников, но дальнейшего развития и методического обеспечения эта тема не получает. Разработанные общие рекомендации для выпускников и их родителей, но они тоже, при всей их нужности и важности, во многом имеют обобщенный характер.

Практическая значимость программы: разработанная программа может быть использована в практике психологов других образовательных учреждений, осуществляющих психологическую помощь выпускникам в подготовке к ЕГЭ и ГИА.

Концептуальная идея: Единство компонентов готовности к прохождению процедуры выпускного экзамена выпускниками: информационного, предметно —содержательного), психоэмоционального.

Цель проведения программы «Формула успеха»: формирование системы психолого—педагогического сопровождения всех участников образовательного процесса и создание социально—психологических условий для успешной сдачи государственной итоговой аттестации.

Задачи:

1. Обеспечить устойчивое, эмоционально-психологическое состояние обучающихся выпускных классов гимназии через осознание своего поведения и формирования соответствующих психотехнических навыков саморегуляции, обеспечивающих успешность выпускника.
2. Способствовать распознаванию обучающимися своего психического состояния, в том числе с применением психодиагностического инструментария.
3. Продолжать информационно-разъяснительную работу по всем вопросам проведения государственного экзамена, в том

числе об особенностях контрольных измерительных приборов (КИМ) как методологической основы.

4. Оказать психологическую поддержку педагогам в ситуации сдачи экзамена через формирование психологической устойчивости к участию в мероприятиях с повышенной стрессогенностью, готовностью принятия решений в нестандартных ситуациях.
5. Обеспечить психологическое консультирование родителей (законных представителей) по вопросам актуализации психологических знаний и оказания поддержки детям в период сдачи ГИА.
6. Расширять сферу информирования всех участников образовательных процессов об особенностях общей готовности к сдаче ГИА через разные формы и электронные ресурсы.

Принципы реализации психолого-педагогического проекта .

«Формула успеха»:

- Систематичность мероприятий психолого-педагогического сопровождения
- Обоснованная последовательность сопровождения, связь диагностических данных с профилактическими и коррекционно—развивающими мероприятиями
- Научный подход
- Принцип взаимосвязи всех составляющих компонентов готовности к прохождению процедуры ГИА: информационного, предметного (содержательного), психоэмоционального
- Учет возрастных особенностей обучающихся старших классов

Сроки реализации программы

Формы реализации психолого-педагогической программы

«Формула успеха»

Для реализации психолого-педагогического проекта «Успех» проводятся психологические часы.

Общая форма проведения может варьироваться или дополняться методами и приемами:

1. Урок-тест
2. Моделирование ситуации
3. Ловушечные задания
4. Сеансы релаксации
5. Игровые упражнения
6. Психологические игры
7. Нейропсихологические упражнения
8. Техники саморегуляции
9. Ассоциативный метод
10. Метод рефлексии
11. Групповое обсуждение как особая форма работы (направленное обсуждение, целью которого является формулирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы).

Программа рассчитана на реализацию в конце учебного года, общая продолжительность составляет 12 часов. Занятия проводятся один раз в неделю, по 1-2 академических часа.

План реализации психолого-педагогического проекта «УСПЕХ»

Участники реализации: зам. директора по учебно-воспитательной работе (основная школа), классные руководители, учителя-предметники, педагог-психолог.

Срок реализации: февраль-июнь

<i>п/п</i>	<i>Срок проведения</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Тема мероприятия</i>	<i>Цель проведения</i>	<i>Участники</i>
1	2	3	4	5	6
1.	До 5.02	Подбор и изучение нормативных, методических материалов по теме	Создание нормативной и методической базы реализации проекта	Разработка проекта «УСПЕХ»	Педагог-психолог
2.	До 7.02	Подбор необходимого диагностического инструментария	Создание диагностической базы реализации проекта	Проведение диагностических часов	Педагог-психолог
3.	До 8.02	Разработка локальных актов	Положение о проведении диагностического часа	Создание нормативной базы для проведения диагностического обследования	Педагог-психолог
4.	До 15.02	Разработка локальных актов	Положение о проведении психологического часа	Создание нормативной базы для проведения тематических встреч с обучающимися	Педагог-психолог

5.	16.02	Собеседования с зам.директора по УВР	Планы совместной деятельности	Решение организационных вопросов, определение направлений совместной деятельности	Педагог-психолог, зам.директора
6.	До 17.02	Собеседования с кл. руководителями 9, 11-х классов	Получение согласия родителей на проведение диагностического обследования выпускников	Вовлечение родителей в процесс организации психологической помощи выпускникам	Педагог-психолог, кл.руководители
7.	Февраль	Классный час	Определение порядка продолжения обучения в 10 классе	Подача заявления обучающимися 9-х кл., выбор предмета по профильному обучению	Кл.руководители
8.	Апрель, май	Информационно-разъяснительные мероприятия	Информационная готовность к сдаче ГИА	Информирование обучающихся по вопросам проведения экзамена, в том числе об особенностях контрольных измерительных материалов ГИА	Учителя-предметники
9.	Февраль-май	Информационно-разъяснительные мероприятия	Предметная (содержательная) готовность к сдаче ГИА	Повторение, закрепление учебных знаний, умений, навыков	Кл. руководители, учителя-предметники
10.	Март	Повторные	Информационная,	Повторение, закрепление	Кл.

11.	Февраль	Диагностическое обследование	Анкета «К экзамену готов»	Определение уровня знакомства с процедурой, уровень тревоги, владение навыками самоконтроля	Педагог-психолог
12.	Февраль - март	Цикл тематических занятий	Волнуйтесь спокойно – у вас экзамен	Формирование психологической готовности к сдаче ГИА	Педагог-психолог
13.	До 20.02	Информирование о сдаче экзамена для выпускников на электронных носителях	Вооружен... знаниями	Информирование выпускников гимназии о правилах сдачи экзаменов с использованием разных информационных источников	Руководитель структурного подразделения «Точка роста»
14.	Март	Создание буклета	Рекомендации выпускникам	Получение дополнительных знаний о нормализации психоэмоционального состояния	Руководитель структурного подразделения «Точка роста», педагог-психолог
15.	17.03	Встреча с родителями	Экзамен ...для родителей	Повышение психолого-педагогической компетентности родителей выпускников	Педагог-психолог, кл. руководители, родители
16.	Апрель	Консультация –	Все будет хорошо	Овладение обучающимися	Педагог-

		практикум для обучающихся			практическими навыками концентрации внимания	психолог
17.	С 17.04	Урок-тест		После первого шага (Опросник «Итоги ЕГЭ»)	Определение психоэмоционального состояния выпускников после пробного ЕГЭ	Педагог-психолог
18.	Май	Диагностический час		Анкета «Подготовка к экзаменам»	Выявление осведомленности о стрессе и умении справляться со стрессовыми ситуациями, в том числе во время сдачи ГИА	Педагог-психолог
19.	Май	Тренинговые занятия		Экзамен без стресса	Обучение практическим навыкам осознания и саморегуляции	Педагог-психолог, обучающиеся
20.	Май	Консультация – практикум для педагогов		Мы все в ответе за успех	Психоэмоциональная готовность педагогов к поведению ГИА	Зам.директора по УВР, педагог-психолог
21.	Апрель-май	Индивидуальное собеседование с обучающимися ОВЗ (ЗПР)				

К основным условиям реализации программы «Формула успеха» относятся:

1. Наличие нормативной базы психолого-педагогического сопровождения.
2. Наличие необходимого диагностического инструментария.
3. Командный способ работы педагогического коллектива гимназии.
4. Применение разнообразных форм, методов, приемов взаимодействия всех участников образовательного процесса, в том числе, методов активного социально-психологического обучения.
5. Организация системного подхода в психолого-педагогическом сопровождении выпускников.
6. Комплексное выявление и проработка возникающих или имеющих у обучающихся выпускных классов проблем
7. Игровое обеспечение психолого-педагогической деятельности.

Требования к знаниям, умениям обучающихся:

- **Уметь** выявлять уровень стрессоустойчивости обучающихся, особенности компонентов готовности к сдаче государственной итоговой аттестации, в том числе с использованием диагностического инструментария;
- Уметь осознавать свои эмоции, управлять ими, снимая излишнее напряжение;
- Овладеть практическими навыками нормализации психоэмоционального состояния, в том числе техники саморегуляции;

Освоить приемы планирования рабочего времени на экзамене;

- Освоить приемы планирования рабочего времени в период подготовке к экзаменам;
- Повышать сопротивляемость стрессу через освоение техник саморегуляции;
- Освоить приемы эффективного запоминания и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене.
- На достаточном уровне сформировать навыки самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы, коммуникативной компетентности;
- Освоить психологические основы сдачи экзамена
- **Знать** стратегии выбора поведения во время процедуры государственной итоговой аттестации;
- Повышать уверенность в своих силах, укреплению чувства собственного достоинства;
- Усвоить психологические основы сдачи экзамена, приемы планирования рабочего времени на экзамене;
- Освоить свои установки, собственной ответственности за поступки;
- Формировать позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов;
- Развивать навыки самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы;
- Формировать позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов и уверенность в своих силах у выпускников.

➤ Восприятие процесса сдачи выпускного экзамена как многокомпонентного и сложного процесса, где каждая из составляющих успеха просто незаменима.

Заключение

Данная программа дает возможность более эффективно подготовиться к экзаменам и справиться с волнением и тревогой, которая им сопутствует.

Нивелировать негативные ожидания и переживания Я, вызванные выпускным экзаменом. На занятиях выпускники научаются различным эффективным способам снятия нервно-психического напряжения, способам волевой мобилизации, приемам эффективного запоминания.

Данная программа содействует личностному развитию, реализации творческого потенциала, выработке позитивного самоотношения и настроения на успешную сдачу экзаменов.

Список литературы

1. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков.-СПб.: Питер, 2006.- 160с.:ил.- 160 с.
2. Калинина Р. Экзамен без стресса //Школьный психолог №3, февраль, 2009.
3. Левис Ш., Левис Ш.К.. Ребенок и стресс.-Спб: Питер Пресс, 1996.-208 с.
4. Маркетинг личности: формула жизненного успеха: цикл бесед для подростков /автор-сост. В.Е. Новаторов.- Волгоград: Учитель, 2009 - 303 с.
5. Пикалова Г.В. Психологическая помощь подросткам и их родителям в период подготовки к экзаменам // Возможности практической психологии в образовании: Из опыта работы психологов УЦ «Перспектива». Вып.2 / Под ред. Пилипко Н.В. – М.: УЦ Перспектива», 2000. -112 с.
6. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе.- М.: ТЦ «Сфера», 2000.-192 с.
7. Психологическое сопровождение и подготовка обучающихся 9, 11 классов к государственной итоговой аттестации в форме ЕГЭ, ОГЭ, включая пакет психодиагностического инструментария: методическое пособие / сост. И. А. Журавлева, Н. С. Охочинская. Е. Д. Гильманов; - Ханты-Мансийск : АУ «Ин-т развития образования», 2018. – 40 с.
8. Психология.11 класс. /сост.Р.М. Мухаметова. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2005.-128 с.
9. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина; М.: - из-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. – Казань : КНИТУ, 2012. – 212 с.
10. Развитие самосознания старшеклассников: разработки интегрированных уроков /авт.-сост. О.С.Яковлева.- Волгоград: Учитель, 2009.-87 с.
11. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб.пособие: в 2 кн.-3-е изд. Центр Владос, 2000,- кн.2:Работа психолога со взрослыми: коррекционные приемы и упражнения.-480 с.:ил.
12. Родительские собрания с психологом. 1-11 классы.Разработки собраний. Тестовый материал. Раздаточный материал для родителей./О.К. Симонова. _М.: Планета, 2011.-128 с.
13. Самоукина Н.В. Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг – Дубна: ООО «Феникс+», 202.-192 с.

14. Сафонова Л.В. Дневник самопознания. Ч.1. Учебно-методическое пособие для учащихся 8-9 классов. –Екатеринбург: изд-во Дома учителя, 1999.-100 с.
15. Стебенева, Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху».URL:
<http://sch843.mskobr.r>
16. Фадеев М.Ю., Голушко А.А. Волнуйтесь спокойно – у вас экзамены, М.: из-во «Эйдос», 1999. - 64 с.
17. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями.-(Психолог в школе).- М.: Генезис, 2009.-184 с.

Приложения
к психолого – педагогической программе
«Формула успеха»

Методологическое обоснование программы

Когнитивно-феноменологическая модель совладания со стрессом Р. Лазаруса и С. Фолкман;

Теории личностно-деятельностного подхода к пониманию развития психики П.Я. Гальперина, В.В. Давыдова, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна и др.;

Теория культурно-исторического развития высших психических функций Л.С. Выготского;

Гуманистическая психология (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Б.С. Братусь и др.).

Игровое обеспечение программы

Место игровых методов в учебном процессе не может быть произвольным, оно определяется четкими логическо-дидактическими рамками и задачами используемого метода.

Подбор упражнений определяется особенностями конкретного коллектива детей и их интересами, возможностями и профессиональными пристрастиями самого психолога.

Главное условие успешной сдачи выпускного экзамена - разработка индивидуальной стратегии, способной обеспечить успех конкретному ученику, которая возможна только при условии психологической зрелости выпускника. Для этого ему необходимо осознание своих сильных и слабых сторон, умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, опыт принятия решений, а также уверенность в собственных силах и установка на успех.

Реализации поставленных задач будут способствовать предложенные игры и упражнения, тренинговые занятия, игры — моделирования и др.

п\п	Название игры, упражнения	Цель проведения	Ход упражнения
1.	Игра «Найди свое место»	Определение своего психоэмоционального состояния через определение себя в физическом пространстве	Предложить обучающимся встать в шеренгу, пытаясь найти в ней свое место в соответствии со следующими определениями: «Переживаю сильно», «Делаю вид, что не переживаю», «Не переживаю».
2.	Словесная игра «Ассоциации»	Развитие ассоциативного мышления, понимание своих внутренних переживаний	Инструкция участникам: «Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Вам нужно придумать ассоциации на то

			слово, которое скажет
--	--	--	-----------------------

3.	Упражнение «Эксперимент»	смоделировать ситуацию, научить самообладанию в стрессовых ситуациях.	Каждый из вас получит карточку с заданием. Вам надо прочитать текст и записать его в тетрадь. Время выполнения задания 2 минуты. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения задания. Это задание-модель экзамена, мини-стресс, т.к. время ограничено
4.	Упражнение «Мои ресурсы».	помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.	Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может помочь мне на экзамене?». Напротив каждой своей сильной стороны вы можете написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желющие озвучивают результаты выполнения

			упражнения
5.	Упражнение «Я люблю... Я хочу...Я могу...»	положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки.	Передавая по кругу мячик, закончите фразу «Я люблю...», затем «Я хочу...», и наконец, «Я могу...». <i>Обсуждение.</i> Трудно ли было говорить о себе? Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?
6.	Упражнение «Моечная машина»	Усиление общего духа, развитие способности к вниманию и поддержки другого.	Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно протирают. «Сушилка» должна его высушить — обнять. Прощедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина». <i>Обсуждение.</i> Что вы чувствуете? В какой роли было вам комфортней (машиной, мойкой или сушилкой)?
7.	Упражнение «Снежный ком»	развитие умения внимательно слушать и запоминать.	Упражнение выполняется в круге. Первый участник произносит любое слово.

			Следующий по кругу участник произносит предыдущее, а затем любое другое. Следующий произносит предыдущие два и добавляет одно свое и т.д. <i>Обсуждение.</i> Какие способности необходимы были вам для успешного выполнения задания?
--	--	--	--

Диагностическое обеспечение программы

1. Психологическая готовность учащихся к ОГЭ ЕГЭ (М.Ю.Чибисова)
2. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Кирщева, Н.В. Рябчикова)
3. Тест на мотивацию к успеху (Т.Элерс)
4. Методика «Способность самоуправления» (тест ССУ, Н.М. Пейсахов)
5. Анкета-отзыв участника
6. Тест о правилах и процедуре ЕГЭ
- 7.

Анкета-отзыв участника тренинга

Тема тренинга: Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ.

Дата проведения: « » _____ 20____ г.

Уважаемый участник тренинга!

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов, касающихся прошедшего тренинга.

Обведите кружком ту оценку, которая соответствует вашему мнению.

1) Насколько вы довольны в целом?

Не доволен

Не очень доволен

Доволен

Очень доволен

2) Насколько полезным для себя вы считаете этот тренинг?

Бесполезный

очень полезный

Полезный

Очень полезный

3) Будете ли вы применять полученный опыт (знания) в жизненных ситуациях?

Совсем нет

Не уверен

Буду

Обязательно буду

4) Оцените степень тревоги и страхов по поводу экзамена до и после тренинга по

10-бальной шкале : обозначьте крестиком свои оценки .

До тренинга 0 _____ 5 _____ 10

После тренинга 0 _____ 5 _____ 10

Вы можете добавить что-либо еще, если хотите:

Если хотите, распишитесь _____

Спасибо!

Релаксационные игры и упражнения

Упражнение «Место покоя»

Цель: успокоиться и восстановить силы.

Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, а может быть какое-то воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Представьте себе его во всех деталях...Посмотрите вокруг что вы видите... Прислушайтесь, возможно до вас доносятся какие-то звуки...Возможно вы чувствуете дуновение ветра... Сейчас у вас есть немного времени для того, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место покоя... Вас здесь никто не беспокоит, здесь вы можете отдохнуть от суеты ... а теперь ещё раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и открывайте глаза, можете потянуться.

Обсуждение. Поделитесь впечатлениями. Удалось ли найти «место покоя»? Как ясно и чётко вы смогли себе его представить? Как изменилось самочувствие?

Это упражнение помогает успокоиться и восстановить силы.

Рефлексия. Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия нервно-психического напряжения показался наиболее подходящим лично для вас? Какие открытия вы сделали для себя?

Упражнение «Воздушный шар»

Цель проведения: снятие нервно-психического напряжения.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

Обсуждение. Как вы себя чувствуете?

Упражнение. «Мышечная релаксация».

Цель: научить справляться с тревогой, используя методы мышечной релаксации.

Инструкция: «Вашему вниманию предлагается несколько упражнений, основанных на расслаблении мышц.

- 1) дыхание: вдох (с надуванием диафрагмы)- задержка дыхания - медленный выдох через рот (3-5 раз);
- 2) на вдохе поднять брови (удивиться)- задержка дыхания - медленно опускать брови на выдохе (3-5 раз) ;
- 3) на вдохе зажмурить глаза - задержка дыхания - медленно открывать глаза на выдохе (3- 5 раз);
- 4) на вдохе растянуть улыбку (оскалиться)- задержать дыхание - медленно на выдохе убрать улыбку(3-5 раз);
- 5) руки в «замке» на уровне груди, пальцы сдавить в «замке» и давить ладонь на ладонь- задержка дыхания - медленно расцепляем руки на выдохе (3-5 раз);
- 6) делать одновременно упражнения 3-4-5;
- 7) сесть на кончике стула, спина прямая, на вдохе приподнять ноги над полом и потянуть носки на себя – задержка дыхания - медленный выдох».

Обсуждение: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

Упражнение: «Дыхательная релаксация».

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Инструкция: «Наиболее простой способ- это дыхание на счет. Примите удобное положе-

ние, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов».

Обсуждение: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

Упражнение «Прощай напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: « Скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение.

Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске».

Обсуждение: « Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

Рекомендации по заучиванию материала

Главное - распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом.