***Готовимся к итоговой аттестации***

**Тематика классных часов**: «Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?», «Как справиться со стрессом», «Способы снятия нервно – психического напряжения», «Уверенность на экзамене» и т.д.

**Тренинг для старшеклассников**

*Т. Липская, аспирант; О. Кузьменкова,*

*кандидат психологических наук, зав. кафедрой возрастной и педагогической психологии ОГПУ, Оренбург*

Возможные трудности при сдаче ЕГЭ в основном связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции. Все эти трудности предлагается преодолеть через следующие задачи:

* 1. знакомство выпускников с особенностями и процедурой ЕГЭ для повышения интереса к его результатам;
  2. повышение сопротивляемости стрессу в результате: а) ознакомления с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации; б) возрастания уверенности в себе, в своих силах;
  3. развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Эти задачи могут быть решены с помощью тренинга по формированию психологической готовности к ЕГЭ. При разработке программы тренинга особое внимание уделялось следующим моментам:

— созданию на занятиях условий для актуализации субъектного опыта учеников и для усложнения и обогащения этого опыта;

— органичной взаимосвязи информации, которая предлагается учащимся, с эмоциями и чувствами, вызванными этой информацией;

— бережному отношению к личности каждого учащегося, обеспечению атмосферы психологической безопасности для участников группы.

Программа рассчитана на работу с одиннадцатиклассниками в учебных группах по 10-12 человек. Большая часть описанных методов в программе — более или менее известные психологические игры, упражнения, методики, модифицированные для решения поставленных задач.

Занятия имеют определенную структуру. Каждое занятие начинается с разогрева. Это короткое динамичное упражнение, задача которого — повысить энергию группы. Затем следует презентация темы, то есть краткое объяснение того, о чем пойдет речь на занятии и почему это важно. Задача презентации — заинтересовать учащихся. Затем происходит информирование: сообщение необходимых сведений, которые обязательно должны проигрываться и подкрепляться, что и происходит в содержательной части. Завершается занятие рефлексией (обсуждением занятия с детьми).

**ЗАНЯТИЕ 1**

**Тема: «Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?»**

*Цель:* познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ.

**Разогрев**

***Упражнение«Ассоциации»***

Участники получают инструкцию: «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 предыдущий участник. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен...»

**Презентация темы**

***Ведущий.*** *Очень скоро завершатся ваши школьные годы. Впереди у вас очень важный период — экзамены. Вам предстоит сдавать их в особой форме — в форме ЕГЭ. ЕГЭ отличается от привычных для вас форм проверки знаний.*

Прежде чем переходить к информированию, нужно попросить учеников сформулировать, что они хотели бы узнать о ЕГЭ.

**Информирование**

ЕГЭ — это система бесплатных экзаменов по отдельным предметам. Результаты ЕГЭ одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в вузы. При проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и система независимой внешней оценки (в том числе с помощью компьютера), основанная на использовании единой шкалы и критериев оценки. Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. В процессе сдачи ЕГЭ требуются: высокая мобильность, переключаемость; высокий уровень организации деятельности; высокая и устойчивая работоспособность; высокий уровень концентрации внимания, произвольности.

**Проигрывание**

Очень важно, чтобы ученики сами нашли для себя какой-то смысл в Едином государственном экзамене. Поэтому следует провести «мозговой штурм» на тему «Что может мне дать ЕГЭ?». Участникам нужно сформулировать как можно больше ответов на вопросы: чем ЕГЭ может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня?

***Упражнение «Чего я хочу достичь?»***

*Цель:* настроить на успех.

*Инструкция:* «Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать об этом. Задача остальных — догадаться, о чем идет речь».

*Анализ:*

*—* Трудно ли было выбрать важную цель?

— Что нужно сделать для того, чтобы достичь цели?

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

**Рефлексия**

Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

— Как вы себя сейчас чувствуете?

— Что понравилось, что не понравилось?

— Что нового для себя узнали?

**ЗАНЯТИЕ 2**

**Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?»**

*Цель:* познакомить учащихся с основными способа­ми снижения тревоги в стрессовой ситуации.

*Необходимые материалы:* мяч, бумага и авторучки.

**Разогрев**

***Упражнение «Самое трудное»***

***Ведущий.*** *Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене — это...» и бросить мяч любому другому человеку.*

***Анкета «Подготовка к экзаменам.***

***Как противостоять стрессу»***

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

*Вопросы анкеты:*

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?

2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?

3. Знаешь ли ты признаки стресса?

4. Как ты думаешь, на что влияет стресс?

5. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?

6. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?

**Презентация темы**

***Ведущий.*** *Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.*

**Информирование**

Существуют различные способы справиться со своей тревогой. Простой, но очень эффективный способ — аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

**У*пражнение «Формула аутотренинга»***

***Ведущий.*** *Руководствуясь правилами, вам нужно составить формулы аутотренинга для себя. Желающие могут прочитать составленные ими формулы.*

После выполнения этого упражнения происходит обсуждение:

— Трудно или легко было составлять формулы аутотренинга?

— Что мешало, а что помогало при составлении формул?

**Рефлексия**

Подведение итогов занятия.

***Ведущий.*** *Сегодня мы с вами узнали только один способ, который поможет справиться с тревогой, — аутотренинг, ознакомились с правилами составления формул аутотренинга, потренировались в составлении этих формул. На следующем занятии мы продолжим знакомство с психологическими способами, помогающими справиться с тревогой.*

**ЗАНЯТИЕ 3**

**Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?» *(продолжение)***

*Цель:* познакомить выпускников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

**Разогрев**

***Упражнение «Состояние тревоги и покоя»***

*Цель:* дать возможность учащимся ощутить себя в ситуации тревоги, обратить внимание на свое самочувствие в этой ситуации.

Участникам предлагается закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как каждый выпускник ощущает себя в ситуации тревоги.

Затем предлагается вспомнить ситуацию, в которой они не волнуются, и снова обратить внимание на физическое самочувствие.

По завершении этого упражнения нужно обсудить его результаты и составить «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Необходимо обратить особое внима­ние на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие — расслабленностью.

**Презентация темы**

***Ведущий.*** *Беспокойство — одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Каждому человеку нужно знать психологические способы снижения тревоги.*

**Информирование**

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Еще справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация — это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

***Упражнение «Мышечная релаксация»***

*Цель:* научить справляться с мышечным напряжением.

*Инструкция:* «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть.

О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми». *Анализ:*

*—* Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?

Расслабиться помогает также дыхательная релаксация.

***Упражнение: «Дыхательная релаксация»***

*Цель:* научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

*Анализ:*

*—* Как меняется ваше состояние?

— Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

***Упражнение «Сосредоточение на предмете»***

*Цель:* научить справляться с тревогой с помощью медитации.

*Инструкция:* «Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д:) и положить его пе­ред собой. В течение четырех минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли».

*Анализ:*

*—* Справились ли вы с заданием?

— Что помогало и что мешало вам при выполнении этого упражнения?

**Рефлексия**

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы:

— Как себя чувствуете?

— Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?

— Что было легко, а где почувствовали трудности?

— Какие есть пожелания на следующее занятие?

Необходимо объяснить участникам, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

**ЗАНЯТИЕ 4**

**Тема: «Способы снятия нервно-психического напряжения»**

*Цель:* научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, цветные карандаши, мягкая игрушка (солнышко) или солнце, вырезанное из бумаги.

**Разогрев**

***Упражнение «Дорисуй и передай»***

*Цель:* снятие психофизического напряжения, активизация группы.

*Инструкция:* «Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?»

*Анализ:*

*—* Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением.

— Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

**Презентация темы**

***Ведущий.*** *Одним из эффективных приемов снятия психологического напряжения является расслабление. Основной психологический эффект расслабления заключается в уменьшении внутреннего беспокойства. С некоторыми способами расслабления мы познакомились на прошлом занятии. Сегодня мы познакомимся с другими психологическими способами снятия напряжения.*

**Информирование**

Справиться с напряжением помогает самообладание. В содержание этого понятия в качестве составляющих входят умение владеть собой, своими действиями, переживаниями и чувствами.

**Проигрывание**

***Упражнение «Эксперимент»***

*Цель:* дать возможность учащимся понять смысл и необходимость самообладания.

Каждому участнику раздаются карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать его.

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

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног.

*Анализ:*

— Сразу ли вы справились с заданием?

— Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

— В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

— Как развить самообладание?

***Упражнение «Ааааа»***

*Цель:* обучить снимать напряжение приемлемым способом.

*Инструкция:* «Сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения напряжения или усталости, утомления. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли».

*Анализ:*

— Расскажите о вашем состоянии.

***Игра «Стряхни»***

*Цель:* обучить избавляться от всего негативного, неприятного,

*Инструкция:* «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее».

*Анализ:*

*-* Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

**Рефлексия**

***Упражнение «До следующей встречи»***

*Цель:* получение обратной связи от участников, подведение итогов занятия.

*Инструкция:* «У меня в руках чудесное солнышко (мягкая игрушка или нарисованное на бумаге). Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это солнце и делиться впечатлениями о сегодняшнем занятии (что вам дало сегодняшнее занятие, что нового узнали и т.д.), дарить свои пожелания».

**ЗАНЯТИЕ 5**

**Тема: «Уверенность на экзамене»**

*Цель:* повысить уверенность в себе, в своих силах.

*Необходимые материалы:* листы бумаги (по количеству учащихся), цветные карандаши, авторучки.

**Разогрев**

***Игра «Передача хлопка»***

Дети должны по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз.

**Презентация темы**

***Ведущий.*** *Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.*

**Информирование**

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

**Проигрывание**

***Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности»***

*Цель:* расширить представление учащихся об уверенности.

*Инструкция:* «Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая — скульптуру «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры. Затем необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Записать на ватмане, какие особенности присущи образу уверенного человека, и прочитать».

***Упражнение «Мои ресурсы»***

*Цель:* помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

*Инструкция:* «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 мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

***Упражнение «Приятно вспомнить»***

*Цель:* обучить учащихся самоубеждению в случае неуверенности в своих силах.

*Инструкция:* «Это упражнение следует выполнять в том случае, если вы чувствуете неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи. Проанализируйте опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом и твердо скажите себе: «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!»

***Упражнение «Образ уверенности»***

*Цель:* показать учащимся, как еще можно усилить свое ощущение уверенности.

*Инструкция:* «Закройте глаза и представьте, какой образ мог бы для вас символизировать состояние уверенности. Представили? Теперь нарисуйте этот образ или символ».

После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них.

*Анализ:*

— Что было легко, а где почувствовали трудности?

— Как этот символ может помочь?

Если дети сами не скажут, им нужно подсказать, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

**Рефлексия**

Подведение итогов занятия.

Ученики должны продолжить фразу: «Уверенность для меня — это...»

И несколько слов в заключение. Поскольку эксперимент по внедрению ЕГЭ с каждым годом принимает все более широкий размах и проблема психологической готовности к экзамену становится крайне актуальной, в науке должна вестись разработка программ, позволяющих целостно или частично решать данную проблему.

ЛИТЕРАТУРА

*Журавлев Д.* Экзамен — способ проверки знаний или психологическое испытание? // Народное образова­ние.—2003.-№4.

*Чибисова М.Ю.* Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе). — М.: Генезис, 2004. *Шевцов С.А.* Горе от ума // Школьный психолог. — 2006. — № 8.

**Фрагмент тренинговых упражнений**

***Ритмичное четырехфазное дыхание***

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

*Первая фаза* (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднять руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточить свое внимание в центре ладоней и почувствовать сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

*Вторая фаза* (2-3 секунды). Задержка дыхания.

*Третья фаза* (4-6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисовать перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

*Четвертая фаза* (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Дышать таким образом не более 2-3 минут.

Сосредоточение на пульсе.

В ситуациях тревоги и стресса попробовать сосредоточиться на собственном пульсе. Найти пульс на руке и начать считать. У спокойного человека пульс не более 80 ударов в минуту, у взволнованного — гораздо больше. Задача — усилием мысли выровнять его и заставить биться реже. (Можно так же сосредотачиваться на своем дыхании, представляя себе ощущение прохлады при вдохе и тепла — при выдохе. Сконцентрироваться на этих ощущениях.)

***Аутогенная тренировка (3-5 минут)***

*Инструкция.* «Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать, подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох».

Обсудить возможные положительные утверждения для аутогенной тренировки.

***Упражнение на саморегуляцию***

*Инструкция.* «Закройте глаза и сядьте как можно удобнее на этом стуле. Положите руки на колени, а спину держите прямо. Представьте себе, что сейчас в свое солнечное сплетение вы сажаете маленькое зернышко. Это - зернышко вашей уверенности (или спокойствия). Дышите ровно и сконцентрируйтесь на этом маленьком семечке и на своих ощущениях. Оно начинает расти. С каждым вдохом и с каждой минутой оно все увеличивается, разрастается и уже заполняет всю вашу грудную клетку. Почувствуйте, какой большой стала ваша уверенность (спокойствие). Сделайте еще несколько вдохов, сосредоточившись на своих ощущениях. А теперь сожмите руки в кулаки и откройте глаза».

***Релаксация по Джекобсону (вариант для детей)***

Проводится сидя на стуле. Акцент делается на контрасте между состоянием напряжения и расслаблением. Проводится с закрытыми глазами.

*Упражнения*

• *«Лимон»,* Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко... Так по 3 раза каждой рукой.

• *«Кошечки».* Представьте себе, что вы — красивые пушистые кошечки. Вам очень хочется потянуться. Поднимите руки вверх, голову откиньте и тянитесь вверх и назад. Почувствуйте сильное напряжение в мышцах рук, шеи и спины... 3 раза.

• *«Черепаха».* Вы — черепаха, вы гуляете и едите травку. Вдруг невдалеке возникла опасность, и вам срочно нужно спрятать голову в плечи. Втягивайте сильно-сильно. Еще сильнее, еще глубже голова уходит в панцирь. А теперь опустите плечи, так как опасность миновала, и расслабьте их. Почувствуйте, как приятно расслабление и состояние покоя... 3 раза.

*•«Слоненок».* Представьте, что вы лежите на солнышке и загораете. А теперь из-за кустов выбегает слоненок и бежит прямо на вас. Чтобы он вас не задел, напрягите живот сильно-сильно, как только можете. Еще сильнее, еще интенсивнее работают мышцы живота. А теперь можно расслабиться, потому что слоненок пробежал мимо. Обратите внимание на приятное расслабление, которое возникает в теле после напряжения. Каким тяжелым и теплым кажется тело... 3 раза.

• *«Высокий забор».* Представьте, что вы стоите у высокого деревянного забора, по другую сторону которого находится фруктовый сад. В заборе выломана одна доска, и вам нужно проникнуть в сад через эту узкую щель так, чтобы не занозить себя. Втяните живот как можно сильнее и аккуратно начинайте пролезать через эту щель. С'ильнее втягивайте живот и убирайте выступающие части тела. А сейчас вы уже по ту сторону забора, расслабьте мышцы живота максимально, как это возможно. Ваш живот отдыхает и находится в состоянии приятного расслабления... 3 раза.

• *«Муха».* Представьте, что вам на нос села муха и вам без помощи рук нужно прогнать ее. Покрутите носом вправо и влево, наморщите его, напрягите все мышцы лица... А теперь расслабьте лицо. Муха улетела. Почувствуйте, как состояние покоя приятно разливается по вашему лицу... 3 раза.

• *«Жвачка».* У вас во рту находится твердая конфета, и вам во что бы то ни стало нужно разгрызть ее. Сожмите зубы как можно крепче, стисните их... Еще, еще. А теперь расслабьте лицо. Почувствуйте, какой тяжелой стала нижняя челюсть, как отдыхают мышцы лица... 3 раза.

• *«Жмурки».* Вам нужно зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-крепко сожмите веки. Еще сильнее, еще крепче, сильнее сжимайте веки... Но вот солнце уходит, и лицо можно расслабить... 3 раза.

• *«Теплая лужа».* Представьте, что вы стоите босиком возле большой теплой лужи с глубоким илистым дном. Вы наступаете в нее правой ногой, и ваши пальцы погружаются в мягкий и теплый ил. Вам очень хочется ощутить опору под ногами, и вы давите на мягкое дно всей ступней, изо всех сил. Ил проходит у вас между пальцами ног, а вы надавливаете все сильнее и сильнее. Выньте правую ногу из лужи и расслабьте ее. Теперь то же левой ногой... 3 раза.

**Приемы, мобилизующие интеллектуальные**

**возможности школьников при подготовке исдаче экзаменов**

1. Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

2. В стрессовой ситуации происходит нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них - правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Однако гармонию можно восстановить или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие - правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный** **шаг»** и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

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

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

4. Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

**Приёмы совладания с экзаменационной тревожностью**

1. **Приспособление к окружающей среде.** Опыт показывает, что мощным источником стресса для школьников в период итоговой аттестации является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

Для того чтобы снизить тревогу школьников, связанную с присутствием на экзамене «чужих» учителей, администрации школы, стоит пригласить членов экзаменационных комиссий на встречу с учащимися. Цель этой встречи — демонстрация приглашенными педагогами доброжелательного отношения к детям, готовности к пониманию и поддержке их в предстоящем испытании.

2**. Переименование.** Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

3. **Разговор с самим собой.** Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им ***поговорить с самими собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия.*** Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

4**. Систематическая десенситизация.** Этот метод разработан Иозефом Вульпе. Воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться) Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно **составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх.** Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

— Встать утром и выслушать мамины указания.

— Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.

— Поездка на место проведения экзамена.

— Рассаживание по местам.

— Получение тестовых бланков.

— Заполнение бланков — титульных листов

— Решение заданий...

После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

**Упражнения.**

**1. «Массируем руки»**

**Цель: стимуляция познавательных способностей.**

После отдыха важно уметь снова включиться в работу. Для этого можно использовать очень простое упражнение. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

## 2. Общее утомление

## Рекомендации. Соблюдение режима сна и бодрствования, прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут в день (!), витамины, сосредоточенность при подготовке (это экономит время).

### 3. Нервозность, переживания

### Рекомендации. Аутотренинг, самовнушение, распределение времени, планирование деятельности, прогулки, витамины, «несильные» лекарства.

### 4. Утомление глаз

### Рекомендации. Перерывы в чтении, не читать лежа, умывание холодной водой, гимнастика для глаз (различные варианты), не спать лицом в подушку, не приучать глаза к стимулирующим витаминным каплям, полноценный сон, питание, богатое витамином А (морковь), после утомления глаз не поднимать тяжести.

**5. Вегетативные проявления (в том числе боли в сердце, желудке)**

Рекомендации. Привычный режим дня, травяные чаи, правильное питание, прогулки, аутотренинг, медитация, спокойная музыка, любимая музыка.

**6. Нагрузка на сердце, сосуды**

Рекомендации. Самоуспокоение на случай неудачи: «И Энштейн был двоечником!», самовнушение: «Все сдают — и я сдам», гимнастика во время утомительных занятий, прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых и сон, правильная поза за столом (не сдавливать грудную клетку, крупные сосуды, выпрямлять ноги).

**7.** **Мышечное утомление**

Рекомендации. Чередование труда и отдыха, наклоны, элементарные физические упражнения, питание с высоким содержанием белка и низким — жира, массаж, самомассаж.

**8. Нагрузка на позвоночник**

Рекомендации. Вращение головой, наклоны, подбор правильной позы, осанки, смена позы, пища, богатая кальцием, спать на плоской подушке, в перерывах между занятиями полежать на полу.