МБОУ «Школа-интернат №4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Перми

|  |  |
| --- | --- |
| Принято Педагогическим советомПротокол № 1 от 30 августа 2017 г. | Утверждено Приказ № 142/1 от 01.09.2017 г. |

**Рабочая программа**

**КСК**

**«Готовимся к экзаменам с интересом»**

**на 2017-2018 учебный год**

Составитель:

педагог-психолог

Орехова И.В.

Оглавление

[Паспорт рабочей программы 3](#_Toc466228134)

[Пояснительная записка 4](#_Toc466228135)

[Общую характеристику краткосрочного курса 7](#_Toc466228136)

[Описание места краткосрочного курса в учебном плане 9](#_Toc466228137)

[Ожидаемые результаты освоения краткосрочного курса 10](#_Toc466228138)

[Содержание курса 11](#_Toc466228139)

[Тематическое планирование 23](#_Toc466228140)

[Материально-техническое обеспечение 24](#_Toc466228141)

[Приложение 25](#_Toc466228142)

# Паспорт рабочей программы

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип программы** | Адаптированная программа краткосрочного курса по выбору «Готовимся к экзаменам с интересом» |
| **Статус программы** | Программа внеурочной деятельности по выбору |
| Название, автор предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа; | Калашниковой С.А., Кормухиной Е. В., Кругловой Т. А. «Готовимся к экзаменам с интересом» - Самара, 2015 |
| Категория обучающихся | **Обучающиеся \_9 и 10 выпускных классов**  |
| Сроки освоения программы | в течение одного триместра |
| Объём учебного времени | **8 часов** |
| Форма обучения | **очная** |
| Режим занятий  | **\_1\_ час в неделю** |

# Пояснительная записка

Необходимость психологической подготовки выпускников к сдаче ЕГЭ/ГИА/ОГЭ с каждым годом становиться актуальнее из-за нововведений методов контроля и сдвигов бальной системы оценивания. Выпускников волнует по большей степени не объем знаний, а сама процедура сдачи экзаменов. Всё это сказывается на психологической неготовности к экзаменационным процедурам. Подготовка к экзаменам и их сдача вызывают у выпускников сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности, неустойчивой самооценке, утрате способности видеть собственные ресурсы и личностные достоинства, в отрицательной установке по отношению экзаменам.

Данная программа позволит учащимся рассмотреть проблему предэкзаменационной тревожности с разных сторон, оценить свое положение в ней и успешно разрешить ее. Поставлена работа и на самопознание самих учащихся, на познание своих возможностей и способностей в преодолении трудностей. Учащиеся с помощью проектирования ситуации будущего «переживают» свои страхи и проблемы, тем самым снижается уровень тревожности перед трудностями. Самое важное, что приобретают учащиеся – это весомая копилка самопомощи, которая поможет в дальнейшем находить ресурсы для конструктивного разрешения возникающих трудностей.

В создании атмосферы доверия и безопасности, снятия коммуникативных барьеров помогает использование метафорических ассоциативных карт (далее МАК), которые помогают убрать защиту и внутреннее сопротивление и позволяют моделировать процессы прошлого и будущего, работать с линией времени. В приложении с другими психологическими техниками, МАК смогут послужить эффективными помощниками в работе по формированию стрессоустойчивости, являясь инструментом для развития творческого потенциала и получения ресурсов.

Научные, методологические и методические основания программы

Системообразующим ориентиром в процессе психологической подготовки к экзаменам является понятие психологической готовности выпускника, которую мы понимаем как сформированность психологических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника на экзаменах, и рассматривается нами как интегральный результат работы школы. Роль педагога-психолога в этом направлении мы видим в развитии навыков преодоления личностных и процессуальных трудностей.

Составляющие личностного и процессуального компонента, способствующего успешной сдаче ЕГЭ – это умение устанавливать контакты с незнакомыми людьми в незнакомой обстановке и владение способами саморегуляции, отсутствие нереалистической мифологии и самостоятельность мышления и действий, адекватная самооценка и оптимальный уровень тревоги.

Современный подход к феномену тревожности основывается на том, что тревожность не стоит рассматривать как изначально негативную черту личности. Для каждого человека характерен свой оптимальный уровень тревожности, так называемая полезная тревожность, которая является необходимым условием развития личности.

Выделяют два вида тревоги:

мобилизующую и расслабляющую (дезорганизующую).

Мобилизующая тревога дает дополнительный импульс к деятельности, в то время как расслабляющая тревога снижает ее эффективность вплоть до полного прекращения и общей дезорганизации деятельности.

Тревога до определенного момента может стимулировать деятельность, но, преодолев рубеж «зоны оптимального функционирования» индивида, начинает производить дезорганизующий эффект. Дезорганизующим эффектом обладает только интенсивная тревога. Для психологов именно она представляет наибольший интерес, поскольку этот вид тревоги в субъективном опыте человека является «проблемным». Важно также отметить, что, по исследованиям А.М. Прихожан, тревога начинает оказывать мобилизующее влияние только с подросткового возраста, когда она может стать мотиватором деятельности, подменяя собой другие потребности и мотивы. Поэтому очень важно именно в этом возрасте проводить работу по формированию психологических ресурсов личности подростков в преодолении трудных жизненных ситуациях в преддверии выпускных экзаменов.

Для достижения поставленных целей авторами программы используется ресурсно-ориентированная стратегия деятельности, направленная на поиск сильных сторон учащихся и путей их использования на этапе подготовки и на самом экзамене.

Реализация данной стратегии заключается в выбранном автором упражнении на разминку, заключающемся в осознании каждым учеником того, на каком этапе подготовки к экзаменам он находится, основываясь на ассоциацию по выбранной карту из колоды МАК вслепую, проводимой на каждом занятии. В анализе данных ассоциаций рассматриваются конкретные трудности в подготовке к экзаменам, варианты их решения, а так же оценка возможных достижений в работе с собственными эмоциями. По аналогии с техникой систематической десенситезации, при которой негативное поведение, тревога, напряжение замещаются позитивно окрашенной реакцией, релаксацией, и чувством контроля над событиями, при повторении данного упражнения на разминке каждого занятия у участников предполагается снижение уровня тревожности перед экзаменами. Чередование представления ситуации экзамена, анализа собственных чувств, возникающих при столкновении со стрессовой ситуацией с отработкой тем каждого занятия программы аналогично замещению тревоги позитивно окрашенной реакцией и видится нами как эффективный способ профилактики ситуативной тревожности. Кроме этого в программе используются и другие атр-терапевтические методы такие, как сказкотерапия, МАК, кинотерапия, ролевые игры.

Актуальность, перспективность, практическая направленность

Проблема психологической готовности школьников к ОГЭ очень важна и актуальна, она обусловлена рядом причин:

– ОГЭ имеет ряд особенностей, которые требуют от выпускника не только интеллектуальных знаний, но еще и личностной и психологической готовности к его выполнению.

– Необходимо сохранить здоровье выпускника и физическое и психологическое.

– Старшеклассники не всегда реалистично представляют ОГЭ, нереалистичность установок.

Цель:

Формирование психологической готовности учащихся 9 и 10 классов к сдаче ОГЭ через тренировку навыков саморегуляции при помощи методов арт-терапии.

Задачи:

1.Формирование у учащихся адекватного реалистического мнения о ОГЭ.

2.Формирование у учащихся конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

3.Развитие у учащихся умения понимать свои чувства и эмоции.

4.Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

5.Формирование стрессоустойчивости.

Адресат:

Учащиеся 9 и 10классов (9 пролонгированный) МБОУ «Школа-интернат № 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г.Перми Группа формируется из учеников одного класса

Продолжительность курса:

Программа составляет 8 занятий, по 40 мин каждое занятие, периодичностью 1 раз в неделю.

# Общую характеристику краткосрочного курса

В основу программы положена программа: Калашниковой С.А., Кормухиной Е. В., Кругловой Т. А. «Готовимся к экзаменам с интересом» - Самара, 2015

Структура занятий

Занятия имеют определенную структуру. Все занятия в программе имеют 3 части: вводная часть, основная часть и заключительная.

Каждое занятие начинается с разминки. Это короткое динамичное упражнение, задача которого — повысить энергию группы и запустить внутренние процессы переработки уже пройденной темы. 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 по заданной теме, которые обязательно должны проигрываться и подкрепляться, что и происходит в содержательной части. Завершается занятие рефлексией (обсуждением занятия с детьми).

Методы:

- Лекция, дискуссия. Основой лекций и дискуссий является теоретический разбор той или иной темы занятия.

- Метафорические ассоциативные карты. Обладают большими возможностями в работе школьного психолога. Они широко используются для развития творческого потенциала и поиска ресурсного состояния. Преимущества данного вида работы в том, что МАК помогают создать атмосферу доверия и безопасности, способствуют самопознанию и поощряют к саморазвитию, помогают улучшить коммуникации с окружающими людьми. Карты помогают убрать защиту и внутреннее сопротивление, позволяя осуществить обход рационального мышления, создают условия для диалога между внешним и внутренним миром человека, и, тем самым, позволяют моделировать процессы прошлого и будущего, работать с линией времени.

- Сказкотерапия. Служит развитию творческих способностей, расширению сознания, совершенствованию взаимодействия с окружающим миром. Рисуночная методика сказкотерапии «Мой путь» используется в разделе ресурсов борьбы со стрессом с целью определения стратегий поведения в кризисной ситуации.

- Кинотерапия. Это метод терапии, предполагающий просмотр и обсуждение кинофильма с помощью психолога. В процессе просмотра кинофильма и анализа собственного восприятия его образов участник кинотренинга исследует свои личностные особенности. В нашем случае используется просмотр короткометражных фильмов с целью мотивации учащихся на успех.

- Настольные и ролевые игры. Игра «Мафия» направлена на развитие гибкости, стрессоустойчивости, интуиции, креативности, памяти и логического мышления. Позволяет реализовать отработку навыков продуктивного решения проблем.

Форма:

- Лекция, информационный блок.

- Тренинговые занятия, включающие в себя работу с МАК.

- Открытый урок с приглашением гостей в лице бывших выпускников школы с целью снизить уровень тревожности через импритинг их опыта.

Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.

Программа «Готовимся к экзаменам с интересом» направлена на выпускников школы-интерната, имеющих низкий уровень саморегуляции и высокий или завышенный уровни тревожности.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

Кадровый ресурс – ведущий, имеющий высшее психологическое образование, опыт работы с тренинговыми группами, прошедший курсы повышения квалификации по работе с метафорическими картами.

Помещение для проведения занятий – класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение.

# Описание места краткосрочного курса в учебном плане

Программа краткосрочного курса по выбору учащихся основной школы (выпускно**й** класс) разработана в рамках Основной образовательной программы МБОУ «Школа-интернат № 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г.Перми по реализации ФГОС.Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности по выбору учащихся.

Организационные условия реализации программы:

время проведения – в течение одного триместра;

режим проведения – 1 час в неделю;

место реализации программы – МБОУ «Школа-интернат № 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г.Перми

Обязательное условие занятий – соблюдение санитарно-гигиенических требований, занятия проводятся в кабинете психологической разгрузки.

# Ожидаемые результаты освоения краткосрочного курса

Ожидаемые результаты реализации программы

В результате прохождения учениками занятий по данной программе, предполагается сформировать у участников программы навыки психологической подготовки к экзаменам:

- понимание процедуры прохождения экзаменов;

- развитые навыки регуляции своего эмоционального состояния;

- понимание себя;

- уверенность в своих силах;

- умение пользоваться разными стратегиями преодоления трудных жизненных ситуаций.

Система организации контроля за реализацией программы предполагает отслеживания показателей тревожности, стрессоустойчивости и готовности к сдаче экзаменов через осуществление следующих диагностических процедур:

– Анкета «Готовность к ГИА, ЕГЭ» Чибисовой М.Ю.

– Тест на стрессоустойчивость

– Тест «Кто кого или шанс найти свой путь»

– Наблюдение

Критерии оценки достижения планируемых результатов (качественные, количественные)

Наблюдение позитивной динамики в овладении учащимися выпускных классов приемами саморегуляции эмоциональных состояний и реакций на стресс (качественные).

Результаты анкетирования, тестирования отзывы администрации, педагогов, учащихся (количественные).

# Содержание курса

**Занятие №1**

Тема: В начале пути.

Цель: Актуализация самосознания старшеклассников на тему сдачи ОГЭ, создание рабочей атмосферы, правил работы группы.

Задачи:

- провести входную диагностику готовности учеников к сдаче экзаменов

- помочь старшеклассникам осознать психологические трудности сдачи ОГЭ и оценить их выраженность

Необходимые материалы: ручки, листочки, анкета (Приложение 1), правила группы.

Ход работы:

Разминка. Упражнение «Импульс»

Участники сидят в общем кругу. Тренер просит всех взяться за руки, затем пожимает руку соседа справа и просит его передать импульс рукопожатий по кругу. После того как волна рукопожатий возвращается в начало круга, тренер спрашивает, может ли группа передать импульс быстрее. После того как это будет сделано, тренер просит группу передать импульс еще быстрее и так далее, пока импульс не начнет передаваться практически мгновенно.

Можно одновременно запустить два импульса — по часовой и против часовой стрелки. Когда два импульса с разных сторон приходят к человеку, сидящему в круге, это приводит к путанице и вызывает общее веселье.

Учащимся предлагается ответить на вопросы анкета «Готовность к ЕГЭ» Чибисовой М.Ю.

Презентация темы:

«Вы уже многое знаете про ОГЭ. Наверняка вы уже слышали множество различных отзывов о нем по поводу процедуры проведения и существующих трудностях его прохождения. Очень важно, чтобы вы составили по этому вопросу свое собственное мнение».

Упражнение «Психологические трудности подготовки и сдачи ЕГЭ и способы их преодоления»

Ведущий. Поскольку ОГЭ отличается от привычных для вас форм проверки знаний, при его сдаче могут возникнуть некоторые психологические трудности.

С какими психологическими трудностями могут столкнуться старшеклассники во время ОГЭ? Условно можно выделить три группы трудностей: познавательные (когнитивные), личностные и процессуальные (Приложение 2). Обсуждается в чем именно состоят процессуальные, личностные, познавательные трудности. Участники знакомятся с тремя списками возможных психологических трудностей (Приложение 3).

Сформулировать ответ на вопрос «Как совладать с этими трудностями?»: нужно назвать 2-3 способа преодоления трудностей.

Правила работы в группе.

Затем ведущим устанавливаются определенные правила работы в группе, которые необходимы для того, чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно. Правила заранее выписываются на листе ватмана, и после принятия группой, закрепляются на видном месте. В течение всех последующих занятий правила группы находятся там же и напоминаются ведущим вначале занятия.

Список правил:

1. Внимательно слушать друг друга.

2. Не перебивать говорящего

3. Уважать мнение друг друга

4. Я – высказывание

5. Безоценочность суждений

6. Активность

7. Правило «стоп»

8. Конфиденциальность

Каждый из пунктов правил поясняется ведущим.

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: Позитивные и негативные установки

Цель: Формирование адекватного реалистичного мнения о ГИА и ЕГЭ.

Задачи:

- информирование

- помочь учащимся разобраться в собственных установках на ЕГЭ и ГИА

Необходимые материалы: ватман, маркеры

Ход работы:

Разминка с МАК «На каком этапе готовности к экзаменам я нахожусь?».

Проводиться перед каждым занятием психологической подготовки учащихся к ЭГЭ. Каждый участник в слепую достает карту из колоды МАК (в данном случае колода «Мифы»), и с помощью ассоциации, глядя на карту, отвечает на вопрос – на каком этапе подготовки к экзаменам я нахожусь? Результатом разминки может стать, например, видение конкретных сложностей в подготовке к экзаменам, варианты их решения, а так же оценка значительного прогресса в готовности к экзаменам. Если у кого-то возникнут дополнительные вопросы, работа с картой продолжается после занятий индивидуально.

Упражнение «Позитивные и негативные установки»

Работа на листке. Учащимся дается задание - выписать на бумагу личные позитивные и негативные установки на экзамен.

После чего учащиеся проговаривают свои варианты, ищут общее и различное с другими учащимися.

Дебаты «ЗА и ПРОТИВ».

Проводится в двух этапах:

1этап. Учащиеся делятся на 2 группы. Первая группа со схожими позитивными установками. Вторая группа со схожими негативными установками. Задача групп по очереди задавать друг другу вопросы и отвечать аргументированными ответами.

2этап. Работа с негативными установками. Группы разрабатывают на ватманах конструктивные решения негативным установкам. Презентуют друг другу, выделяют общее и различное в двух работах.

Визуализация «Пустыня» (Приложение 4).

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 №3**

Тема: Эксперименты «Мои маски»

Цель: Подвести учащихся к осознанию собственного Я, своих возможностей и ресурсов

Необходимые материалы: Колода МАК «Соловейчик и дерево»

Ход работы:

Разминка с МАК «На каком этапе готовности к экзаменам я нахожусь?» (см. занятие №2).

Мини-лекция «Окно Джохари» (Приложение 5)

Упражнение «Окно Джохари»

Половина колоды карт расположены картинками вниз, вторая – картинками вверх.

Инструкция: «Выберите две карты из числа открытых. Первая будет символизировать то, что вы сами о себе прекрасно знаете, а так же знают о вас окружающие, – «Открытое Я».

 Вторая будет символизировать то, что знаете о себе только вы, а окружающие этого не знают, - «Скрытое Я».

 Затем вытащите еще две каты из числа закрытых, полагаясь на свою интуицию. Третья карта- это «Слепое пятно», то, что окружающие о вас знают, а вы о себе - нет.

 Четвертая карта – «Неизвестное Я», это то, чего ни другие о вас не знают, ни вы о себе, но это существует. Подумайте о различиях этих четырех карт. Попробуйте разгадать смысл четвертой карты.

 Объединитесь в четверки и обсудите сознательно выделенные аспекты первых двух карт и открытия, которые принес вам анализ вторых двух карт».

В заключение выпускники отвечают на следующие вопросы:

- Удалось ли вам разгадать смысл четвертой карты?

- Если да, что вы намереваетесь делать с этим своим открытие в жизни?

- Как оно вам поможет?

Рефлексия

— Как вы себя сейчас чувствуете?

— Что понравилось, что не понравилось?

— Что нового для себя узнали?

**Занятие №4**

Тема: “Учись учиться!”

Цели**:** Знакомство с эффективными способами подготовки к экзаменам

Ход работы:

Разминка с МАК «На каком этапе готовности к экзаменам я нахожусь?» (см. занятие №2).

Мини-лекция Наше Внимание, Память, Мышление.

Кинезиологическая гимнастика (видеоролик)

Способы тренировки познавательных процессов.

Игра «Матрёшкино»

Метод Цицерона.

Мандала «Мишень»

Рефлексия

— Как вы себя сейчас чувствуете?

— Что понравилось, что не понравилось?

 — Что нового для себя узнали?

**Занятие №5**

Тема: «Позитивный» стресс

Цель: выстроить у учащихся объективное отношение к стрессу и конструктивное решение выхода из стрессовых ситуаций

Необходимый материал: бланки с тестовым материалом, ручки, лист.

Ход работы:

Разминка. Упражнение "Прогноз погоды"

Выбрать из колоды «О природе и погоде» карту, которая может показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас солнце уже светит во всю.

Лекция на тему «Экзаменационный стресс».

Сегодня мы наше занятие посветим теме «стресс». Мы разберем следующие темы:

1.Общая характеристика стресса.

2. Физиология стресса.

3. Признаки острого (кратковременного) стресса.

4. Признаки затяжного (хронического) стресса.

5. Причины стрессов.

6. Экзаменационный стресс.

7. Откуда берется экзаменационный стресс?

8. Признаки экзаменационного стресса?

9. Можно ли справиться со стрессовым состоянием?

Тест на стрессоустойчивость (Приложение 6).

Учащиеся самостоятельно отвечают на вопросы теста и проводят рефлексию своей стрессоустойчивости.

Исходя из результатов теста, учащиеся прописывают и проговаривают практические рекомендации «как стать психологически устойчивым» и вкладывают в свою копилку полезных советов.

Сказкотерапия «Мой путь»

Инструкция к методике, основанной на модели BASIC Ph.:

«Вам сейчас предстоит рассказать историю, не пользуясь словами. Расскажите историю при помощи рисунков, каракулей в соответствии с предъявленными в инструкции вопросами. Не беспокойтесь о качестве рисунков и о степени их понятности: вы всегда можете дополнить их объяснениями. Имейте в виду, что история может быть рассказана словами.

A. Разделите страницу (А-3) на шесть частей каким угодно способом,

но только не разрезайте ее.

Б. Определите главное действующее лицо — героя или героиню из какого-либо рассказа, легенды, фильма или придумайте героя сами. Решите, где герой живет — это и будет первой частью вашей истории.

B. На второй картинке будет представлена миссия или задача, выполняемая персонажем. В каждой сказке или легенде герой выполняет какую-то задачу. Какова задача вашего героя/героини?

Г. Третья картинка описывает кто или что помогает герою, если помогает?

Д. Четвертая — какое препятствие стоит на пути героя?

Е. Пятая — как герой преодолевает препятствие?

Ж. Шестая — что происходит вслед за этим? Закончена ли цепь событий, продолжается ли она?

Таковы шесть частей рассказа. Теперь расскажите его с помощью линий, форм, символов или изображений. Закончив, объясните мне, что происходит на бумаге».

После зарисовки рассказов, учащиеся презентуют другим свою работу.

Психологом делается заметка для размышления «Истории, которые вы создали, олицетворяют ваши действия при решении каких либо стрессовых ситуаций».

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 №6**

Тема: Ресурсы работы со стрессом

Цель: Научить самообладанию в стрессовых условиях.

Необходимый материал: лист бумаги, ручка.

Ход работы:

Разминка с МАК «На каком этапе готовности к экзаменам я нахожусь?» (см. занятие №2).

Методика «Basik Ph»

Учащиеся отвечают на следующие вопросы, относящие к определенному способу преодоления кризиса:

1.Есть ли в Вашей жизни традиции, ритуалы, которых Вы любите придерживаться?

2.Вам нравится чувствовать принадлежность к какой-то компании, как будто это «большая семья» или «клан»?

3.Как часто вы испытываете чувство общности в той организации, в которой находитесь?

4.Насколько сильно Вы цените партнёров, с которыми у Вас есть общее дело?

5.Для Вас важно иметь возможность делиться мыслями и тревогами с теми, кто рядом?

6.Есть ли у Вас творческие увлечения, хобби?

7.Вы часто ощущаете на себе заботу близких?

8.Что для Вас в жизни значит взаимная помощь и поддержка?

9.Как Вы считаете, насколько важно делить обязанности в семье?

10.Вам нравится быть лидером, вести за собой других?

11.Вам нравится помогать тем, кто оказался в более трудном положении, чем Вы сами?

12.Вам нравится создавать что-то новое? Насколько Вы новатор?

13.Импровизация – Ваша стихия?

14.Вам больше нравится заниматься одним делом или переключаться на разные виды деятельности?

15.Вам важно точно оценить ситуацию, собрать всю информацию?

16.Для Вас удобнее импровизировать или иметь при себе рабочую стратегию?

17.В своей жизни как часто Вы тренируете себя, самодисциплинируете?

18.Вам важно иметь реалистический сценарий будущего?

19.Как Вы чередуете свою активность и периоды отдыха?

20.Вы можете увлечься работой, несмотря на физический дискомфорт (голод, холод, сырость)?

21.Какие виды отдыха Вам больше нравятся?

22. Пользуетесь ли Вы техниками релаксации?

В методике выделяются Согласно М. Лааду, у каждого человека существует 6 основных каналов, каждый из который «помогает» выйти из кризисной ситуации. Вот эти каналы: вера, эмоции, общение, рассудительность, воображение и физическая активность (Приложение 7).

В одно и то же время мы можем прибегать к эмоциям или воображению гораздо чаще, чем к физической активности, и наоборот. Иначе говоря, одни каналы могу быть гипериспользованы, а другие практически не задействованы – и это удобно до тех пор, пока жизненная ситуация не становится тупиковой.

Часто эта самая ситуация становиться кризисной оттого, что человек повторяет одни и те же стратегии с целью избавиться от стресса. Иными словами, человек «буксует» на одном месте, до бесконечности используя один и тот же метод совладания, не продвигаясь ни на шаг вперед и ничего не меняя в ситуации. В таких случаях стресс является следствием тупика или отсутствия гибкости.

Данная методика позволяет учащимся проанализировать свою стратегию поведения в кризисной ситуации и, используя результаты предыдущего занятия по рисуночной сказкотерапии «Мой путь», сопоставить их с использованием своих каналов и познакомится с другими возможными вариантами помощи выхода из кризисной ситуации.

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 №7**

Тема: Снятие напряжения

Цель: Научить учащихся справляться с трудностями различным способам.

Необходимый материал: лист бумаги, ручка, музыкальный проигрыватель.

Ход работы:

Разминка. Упражнение «ПОДАРОК»

Все участники по кругу высказываются: «Что я бы хотел подарить тому, кто сидит рядом?» Называется то, что могло бы по-настоящему порадовать человека. Тот, кому «подарили», благодарит и объясняет, в самом деле был бы он рад такому подарку и почему.

Тест «Кто кого, или Шанс найти свой путь». (Приложение 8)

Экзамен - одна из самых стрессовых ситуаций для большинства людей. Каждый человек обладает своим набором психологических ресурсов, чтобы выдержать экзаменационную гонку. Нельзя сказать, чтобы одни люди были по своей психологической природе более готовы к экзамену, чем другие. Проблема в выборе подходящего пути подготовки к экзамену.

Существуют четыре основные стратегии подготовки к экзаменам. Одна из самых больших трудностей — не ошибиться с выбором подходящей стратегии. Для этого нужно обладать таким качеством, как доброе отношение к своим особенностям, их принятие. Часто человек не справляется с тем, с чем справляются другие не потому, что он хуже, а потому что не хочет принять свои особенности и найти свой путь решения проблемы.

В результате выполнения теста учащимися выделяется определенный тип поведения (ураган, медведь, творец, вдумчивый), который дается человеку от природы, и в науке называется комплексом индивидуальных психофизиологических особенностей. Это неизменный набор качеств, который не может быть плохим или хорошим, дающий человеку и силы и слабости в решении сложных задач, в том числе и при сдаче экзамена.

Упражнение 1. (можно делать перед сном в период подготовки к экзамену):

Вы представляете, что отвечаете уверенно, красиво; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.

Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками.

Вы представляете каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места

Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).

Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

Упражнение 2. Дыхательные упражнения. Нужно сесть поудобнее, закрыть глаза и, расслабить мышцы. Сначала дыхание естественное и непринужденное. Через 3-5 минут после начала дыхательных упражнений можно добавлять к ним формулы самовнушения: «Я - расслабляюсь - и - успокаиваюсь». При этом слова «Я» и «И» следовало произносить на вдохе, а слова «Расслабляюсь» и «Успокаиваюсь» - на выдохе.

Упражнение 3. Можно добавить к дыханию формулы самовнушения. После расслабления, с активным выдохом в конце фразы.

«Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе»

«Моя память работает хорошо. Я все помню»

«Я ощущая бодрость и уверенность в себе».

«Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая»

Упражнение 4. Можно использовать массаж головы. В результате стимулируется большое количество расположенных там активных точек. Такой простой прием помогает существенно повысить сообразительность.

Заключительная часть

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 №8**

Тема: Проектирование успешного выполнения экзамена

Цель: Повысить уверенность учащихся в себе при решении проблем с помощью искусственного его «проживания»

Необходимый материал: колода МАК «Диксид», «Мифы».

Ход работы:

Вводная часть

Разминка с МАК «На каком этапе готовности к экзаменам я нахожусь?» (см. занятие №2).

Упражнение с МАК «Проект успешного выполнения экзамена».

Учащиеся рассаживаются вокруг стола. Дается время на визуальное знакомство с картами (в данном случае колода «Диксит»). Обговаривается главное правило работы с картами – «Хозяин карты – хозяин рассказа». Задача каждой группы составить общий рассказ на тему «Я сдаю экзамен», начиная с того момента на каком этапе они находятся.

Ход игры:

Колоду карт кладут в центр стола рубашкой вверх. Совместно участники придумывают пол, имя и возраст главного героя рассказа. Первый, по желанию, берет из колоды карту, переворачивает ее и начинает рассказ с помощью ассоциации. Например: «В далекой стране, где много дел и мало времени, жил-был парень Вася …». По часовой стрелке следующий учащийся берет из колоды карту и с помощью ассоциаций продолжает рассказ первого и так далее, пока не дойдет очередь до первого рассказчика. Если рассказ не дошел до завершения, круг может продолжиться. В итоге получается совместный рассказ о том, как главный герой парень Вася готовился и сдал экзамены, какие трудности возникали и как он с ними справлялся. Какие чувства возникали до, во время и после сдачи ОГЭ. После чего, один из группы по очереди презентует рассказ друг другу, в том числе и ведущему.

Рефлексия

Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

— Как вы себя сейчас чувствуете?

— Что понравилось, что не понравилось?

 — Что нового для себя узнали?

# Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Занятие № | Тема | Цели |
| 1  | В начале пути. | Актуализация самосознания старшеклассников на тему сдачи ОГЭ, создание рабочей атмосферы, правил работы группы. |
| 2 | Позитивные и негативные установки | Формирование адекватного реалистичного мнения о ГИА и ЕГЭ. |
| 3 | Эксперименты «Мои маски» | Подвести учащихся к осознанию собственного Я, своих возможностей и ресурсов |
| 4 | Учись учиться | Знакомство с эффективными способами подготовки к экзаменам |
| 5 | «Позитивный» стресс | Выстроить у учащихся объективное отношение к стрессу и конструктивное решение выхода из стрессовых ситуаций |
| 6 | Ресурсы работы со стрессом | Научить самообладанию в стрессовых условиях |
| 7 | Снятие напряжения | Научить учащихся справляться с трудностями различным способам |
| 8 | Проектирование успешного выполнения экзамена | Повысить уверенность учащихся в себе при решении проблем с помощью искусственного его «проживания» |

# Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое оснащение – листы ватмана, фломастеры, пластилин, рабочие тетради для записи материала, колоды метафорических ассоциативных карт: «Мифы», «О природе и погоде», «Диксид», мультимедиа, музыкальный проигрыватель, проектор, бейджики, видеоролик, музыкальная подборка, бланки тестов, фотоаппарат, рабочая доска.

ЛИТЕРАТУРА

1. Морозовская Е. Мир проективных карт: Обзор колод, упражнения, тренинги, - М.:Генезис, 2014.- 100с. (168с.)

2. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. - М.:Генезис, 2009.-184 с.- (Психолог в школе)

3. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб., 2001

4. Прихожан А.М.  Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М., 2000

5. Аржакаева Т.А. Что такое экзамен и что он значит для меня?//Школьный психолог.­- 2011-№13- С. 38-40

6. Шмидт В. Р. Я и экзамен: кто, кого, или шанс найти свой путь: [Тест, с помощью которого можно определить к какому типу психофизиологических качеств относитесь Вы] // Абитуриент.- 2003- N 6.- С. 36-40

7. Ромек В.Г. Поведенческая терапия страхов [Электронный ресурс]: Научно-практический журнал электронных публикаций/ Журнал практической психологии и психоанализа. – Электрон. журнал. – Москва - 2002- №1 – Режим доступа к журн.: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2096> – Загл. с экрана.

8. Тест на стрессоустойчивость [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.li.ru/interface//pda/?jid=3342986&pid=139077636> – Заглавие с экрана.

9. Lahad, S. (1993) Tracing Coping Resources Through a Story in Six Parts — The “BASIC PH” model. In: Psychology at School and the Community During Peaceful and Emergency Times. Tel-Aviv, Levinson-Hadar, 55–70. (In Hebrew)

10. Трусь А. А. [Колошина Т. Ю.](http://www.labirint.ru/authors/69638/) Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. - [Речь](http://www.labirint.ru/pubhouse/1464/), 2010 г.-189 с.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

***Приложение 1***

**Анкета «Готовность к ЕГЭ» Чибисовой М.Ю.**

Анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ЕГЭ глазами самих выпускников. Она затрагивает такие составляющие, как способность к самоорганизации (познавательный компонент), уровень тревоги (личностный компонент) и знакомство с процедурой экзамена (процессуальный компонент). Анкета может быть использована для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае анкетирование проводится до и после занятий). По нашему опыту работы с анкетой, во втором случае рост показателей не всегда свидетельствует об эффективности работы. Напротив, зачастую в результате занятий дети осознают дефицит знаний по той или иной проблеме, что находит отражение в снижении показателей.
Друзья!

Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты будут использоваться только психологом.

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 10-бальной шкале от 1 — «полностью не согласен» до 10 — «абсолютно согласен».

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 4. Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку | Полностью несогласен | 123456789 10 | Абсолютносогласен |
| 7. Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества | Полностью несогласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку | Полостью несогласен | 123456789 10 | Абсолютносогласен |
| 9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютносогласен |
| 11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютносогласен |
| 12. Я достаточно много знаю про ЕГЭ | Полностью несогласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |

Спасибо!
Анализ данных: Низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими — 8 и больше.
Знакомство с процедурой: низкие показатели по вопросам 1,4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой.
Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги.
Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели по вопросам 2,3,9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

***Приложение 2***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Познавательные трудности** | **Личностные трудности** | **Поведенческие (процессуальные) трудности** |
| Недостаточный объем знаний | Искаженные представления о процедуре прохождения ГИА | Недостаточное знакомство с процедурой и спецификой экзамена |
| Отсутствие систематизированности знаний | Отсутствие возможности получить поддержку взрослых | Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов |
| Плохая переключаемость внимания, низкий уровень активности и концентрации внимания | Отсутствие знаний о своих индивидуально-психологических особенностях | Отсутствие четкой стратегии деятельности |
| Низкий уровень самоорганизации и самоконтроля | Отсутствие личностно-значимых целей экзамена | Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей |
| Неустойчивая умственная работоспособность | Несформированность профессиональных планов и видения перспектив будущего |  |
| Низкий уровень развития мышления | Эмоциональная нестабильность, повышенная тревожность |  |
| Недостаточный объем памяти | Неадекватная самооценка и завышенный/ заниженный уровень притязаний |  |

***Приложение 3***

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЕГЭ**

|  |
| --- |
| ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЕГЭ |
| Группа 1 |
| • Негативное отношение к самому экзамену;• неадекватные страхи, опасения, фантазии, связанные с ЕГЭ;• неумение адекватно оценить свои знания, умения, способности;• высокая тревожность, волнение;• неопределенность жизненных планов. |
| ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЕГЭ |
| Группа 2 |
| • Неумение пользоваться знаниями по предмету, гибко оперировать системой учебных понятий; • неумение оперировать большим объемом учебного материала; • недостаточность навыков самоорганизации и самоконтроля; • неспособность к переключаемости, недостаточная мобильность; • недостаточная сформированность навыков работы с тестовыми заданиями. |
| ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЕГЭ |
| Группа 3 |
| • Неумение фиксировать ответы на экзаменационные задания;• неумение устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми;• отсутствие четкой стратегии деятельности на экзамене;• невладение способами управления своим эмоциональным состоянием;• незнание своих обязанностей и прав на ЕГЭ. |

***Приложение 4***

Психодиагностика «Пустыня»

Сядьте в свободной позе, закройте глаза, расслабьтесь.

Представьте себе, что вы отправляетесь в путешествие по пустыне. Вы можете взять с собой три каких-либо предмета. Представьте себе что именно вы берете с собой. (Нельзя брать людей и животных).

Вы идете по песчаным барханам, спустя какое-то время вы нации связку ключей. Рассмотрите их.

Вы идете дальше и встречаете в пустыне коня, рассмотрите его, какой он масти и стати, какие вы предпринимаете действия, перед тем, как идти дальше?

Вы снова идете и спустя какое-то время увидели яблоню, подойди те к ней ближе, рассмотрите, есть ли на ней листья, цветы, а может быть плоды?

Вы идете дальше и видите озеро. Какое оно? Что вы делаете.

Вы отправляетесь дальше и натыкаетесь на стену. Какая она? Как вы намереваетесь ее преодолеть?

Вы снова идете по пустыне и подходите к пропасти. Насколько она глубока? Как вы ее преодолеваете?

Ваш путь лежит дальше, и снова перед вами пропасть, она намного глубже первой, а по дну ущелья с ревом несется бурный поток. Через пропасть перекинут легкий подвесной мостик из двух канатов. Вы идею по нему, а на середине мостика увидите карлика. Вам обязательно надо перебраться на другую сторону пропасти.

Пропасть позади, вы снова идете по пустыне, и вскоре замечаете бревно, лежащее на песке.

Наступила ночь, вы ложитесь на еще теплый песок и смотрите в небо. На небе горят яркие звезды, луна. Вам представляется чей-то знакомый образ. Вы засыпаете.

Вы просыпаетесь утром и идете дальше. Вскоре видите 3 сосуда с водой - стеклянную банку, кувшин и старинную амфору, во всех сосудах налита чистая, холодная вода. К какому-то из сосудов тянется ваша рука.

Ваш путь лежит дальше, за одним из барханов вы обнаруживаем небольшую пещеру, а в ней сундук с несметными богатствами, эликсир молодости и покой. Вы выбираете что-то одно и продолжаете путь.

Вы преодолели пустыню, и перед вами открылась совсем другая картина. Что вы видите перед собой? Рассмотрите хорошенько, в деталях.

Ваше путешествие завершилось. Не спеша потянитесь и откройте глаза.

**Диагностика:**

Что взяли в дорогу:

**ВОДА** - принятие собственной жизни,

**ОДЕЖДА -** защита,

**НИЩА** - радость,

**КОМПАС, ЧАСЫ** - жизненные ориентиры,

**ОРУЖИЕ** - агрессия.

**КЛЮЧИ -** друзья

**КОНЬ** - отношение к нему олицетворяет отношения с сексуальным партнером

**ЯБЛОНЯ** - отношение к любви (для женщин - принятие любви, для мужчин уровень потенции)

**ОЗЕРО** - деятельность

**ПЛАВАТЬ** - осознавать значимость своей деятельности

**МЫТЬ НОГИ** - недооценка своих проф. способностей

**СТЕНА** - проблемы, отношение к ним, умение их преодолевать. тактика.

**ПРОПАСТЬ -** возрастные кризисы

17 лет - отрыв от родителей

27 лет - крах надежд

35 лет - профессиональное становление

40 лег - поиск нового смысла жизни

50 лет - физиологический

60 лет — социальный

**КАРЛИК** - внутреннее «я», принятие себя (сбрасывает - признак невроза)

**БРЕВНО** - карьера (надо брать с собой)

**ЛИЦО** - человек, который вас любит

**СОСУД** — от ношение к выбору спутника жизни

**БАНКА** - ошибка молодости

**КУВШИН** -- ориентация на семью

**АМФОРА -** вечный поиск идеала

**ПЕЩЕРА** - ценности, стремления

**ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ -** потребность жить одним днём

**СУНДУК С БОГАТСТВАМИ** - деятельность и достойная оплата труда

**ПОКОЙ** - духовность

**КАРТИНКА ПОСЛЕ ПУСТЫНИ** - отношение к своему будущему

**ВОДА** - желание круто изменить свою жизнь

**ЗЕЛЕНЬ** - позитивное отношение к жизни

**ГОРОД** - стремление к активной деятельности

**ГОРЫ** - страх перед будущим

***Приложение 5***

**Мини-лекция «Окно Джохари»**

Психолог выполняет на доске рисунок «Окно Джохари»:



Вопрос к группе:

-Что напоминает нам этот рисунок? (окно)

Действительно, через окно мы видим и познаем много нового и удивительного об окружающем мире. Согласитесь, иногда у каждого из нас возникает желание заглянуть в окно квартиры жилого дома, заглянуть внутрь.

Для понимания собственной личности современная психология предлагает простую схему «Окно Джохари», по имени психолога, ее предложившего.

«Окно Джохари» представляет собой символическое изображение личности человека. Оно представляет собой 4 зоны.

Зона 1, названа «Открытое другим», представляет ту часть личности человека, которая известна как самому человеку, так и окружающим его людям. Это «пространство» личности, в котором человек демонстрирует себя окружающим, зона самопрезентации, открытая и для него и для других. В этой зоне формируется образ собственного «Я» конкретного человека.

Зона 2, названа «Слепое», соответствует той части личности, о которой знают окружающие, однако о ней не знает сам человек.

Зона 3, названа «Видимое» - это часть личности, известная самому человеку, но неизвестна окружающим. По тем или иным причинам эти данные скрываются человеком от окружения. Такими причинами могут быть различные его личностные и профессиональные качества (ограничения), которые могут накладывать негатив на его образ в ближайшем окружении.

Зона 4, называется «Неизвестное» - это то. Что неизвестно о личности ни самому человеку, ни окружающим, условно эта зона совпадает с зоной бессознательного. Это данные, которые касаются тех личностных особенностей и возможностей человека, которые реально проявляются, как правило, лишь в особых (экстремальных) ситуациях.

При взаимодействии человека с окружающей средой обычно зоны 1-2-3 увеличиваются за счет зоны 4. При развитой привычке человека к рефлексии и самоанализу, мы можем эффективно использовать «Неизвестное» для развития собственного психологического потенциала, освоения новых знаний и навыков. Как правило, зона «Открытое» увеличивается по мере упрочнения взаимоотношений человека с окружением. Расширение зона «Открытое» может эффективно осуществляться за счет обратной связи при взаимодействии с другими людьми. Человек должен научиться получать эту связь и использовать ее для самоанализа и самораскрытия.

Итог: Время от времени мы задаем себе вопрос: «Кто Я?» Что бы ответить на этот вопрос нужно посмотреть на себя со стороны, увидеть, каким тебя воспринимают другие люди. ЭТА ЗАДАЧА НЕЛЕГКАЯ! Некоторые тратят на нее всю жизнь, пытаясь разобраться и ответить на этот вопрос.

«Я» - это комплекс моих способностей, унаследованных или приобретенных в процессе обучения, мои приоритеты, мои чувства, мои желания. Вы единственный, кто у вас есть на протяжении всей жизни. Вы -неповторимы! Вы - уникальны!

Итак, все упражнения и задания были построены на рефлексии. Мы с вами понимаем, что рефлексия - это также способ оценить происходящее.

***Приложение 6***

**Тест на стрессоустойчивость**

Люди реагируют на стрессовые ситуации не просто по-разному, а по-разному в разные периоды жизни. Благодаря данному тесту, Вы сможете понять, как отнесетесь к непростой ситуации, если она произойдет в ближайшее время. Результаты теста – не константа, они лишь отражают Ваше состояние на текущий момент.

1. Как Вы поступите, если неожиданно на самом интересном месте телепередачи сломается телевизор?

- запущу в него чем-нибудь, хуже уже все равно не будет (3)

- поищу номер телефона мастерской (1)

- попытаюсь своими силами устранить поломку (2)

2. Можете ли Вы назвать три книги, которые в ближайшее время намереваетесь прочесть?

да (2)

нет (3)

затрудняюсь ответить (1)

3. Есть ли у Вас хобби?

да (1)

просто предпочитаю расслабиться дома или пойти куда-нибудь развлечься (2)

у меня нет времени на всякую ерунду (3)

4. Любите ли Вы вылазки на природу?

- нет, предпочитаю созерцать природу на картинках (3)

- использую любую возможность, чтобы выбраться в какое-нибудь приятное местечко, хотя бы в ближайший парк (1)

- да, но только если это не сопряжено с чрезмерными трудностями: «Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет» (2)

5. Что Вы делаете, если у Вас выдалась свободная минутка?

- наслаждаюсь восхитительным ничегонеделанием (2)

- отправляюсь туда, куда давно мечтал выбраться, но дела мешали (1)

- не нахожу себе места, ощущаю какой-то странный дискомфорт от того, что вдруг стало нечего делать (3)

6. Как Вы поступите, если в свой выходной день ждете важный звонок, а он задерживается уже на минут двадцать?

- буду ждать и одновременно что-нибудь делать, чтобы время не пропадало зря (1)

- разозлюсь на своих неорганизованных друзей (3)

- усядусь перед телевизором, а если так не дождусь звонка, проведу перед ним несколько часов (2)

7. Какие игры Вы предпочитаете?

- шашки, шахматы, нарды и тому подобные настольные игры (2)

- карты, игровые автоматы, тотализатор, лотерея (3)

- ничего из вышеперечисленного (1)

8. Является ли для Вас проблемой, чем заполнить свободное время?

- у меня столько разных интересов, что трудно выбрать, чем бы заняться именно сейчас (1)

- ненавижу бездельничать: лучше еще поработать (2)

- это никого не касается: что хочу, то и делаю (3)

9. Как Вы отреагируете, если незнакомый человек (в очереди, в общественном транспорте и т.п.) Вам нагрубит?

- отвечу ему (ей) в том же стиле (3)

- смолчу, но внутри буду «кипеть» (2)

- сразу же выброшу этот инцидент из головы (1)

10. Как Вы поступите, если в кассе Вас обсчитали на небольшую сумму?

- «ринусь в бой», отстаивая свои интересы (2)

- вежливо потребую привести начальство (3)

- махну рукой и уйду: в конце концов, кассир тоже человек (1)

Итоги:

от 10 до 14 баллов. Ваши нервы в порядке. Вы можете успешно контролировать свои эмоции, случайные стрессы не выводят Вас из равновесия. На всякий случай проверьте себя через недельку.

от 15 до 25 баллов. Ваше противостояние стрессам происходит с переменным успехом. Вы стараетесь не давать себе мучиться понапрасну из-за житейских коллизий, но все-таки время от времени какая-то несчастная случайность заставляет Вас переживать и конфликтовать. Чаще находите для себя повод расслабиться и сменить деятельность.

от 26 до 30 баллов. Жизнь для Вас - поле боя, и сражения бывают нешуточные. Но все-таки и фронтовики иногда отдыхают. Организм у Вас, возможно, крепкий, но вряд ли «железный». Хорошо бы Вам научиться отстраняться от жизненных драм, не принимать их близко к сердцу, сохраняя трезвое отношение к действительности.

***Приложение 7***

**Многомерная модель BASIC Ph**

После долгих лет исследований наконец появилась многомерная модель BASIC Ph. Согласно М. Лааду, у каждого человека существует 6 основных каналов, каждый из который «помогает» выйти из кризисной ситуации.

Belief (Вера).

Человек с доминирующим каналом В найдет опору в вере и духовных ценностях, которые помогут ему пережить тяжелые времена напряжения и перелома. Здесь может быть как религиозная вера, так и политические убеждения, чувство миссии (предназначения), стремление к самоосуществлению и самовыражению.

Affect (Эмоции).

Это тип адаптации, с которым человек использует аффективные или эмоциональные методы: плач, смех, устное изложение своих переживаний в разговоре с кем-нибудь, а также возможно рисование, чтение или письмо.

Social cоциальность (общение).

Человек с таким типом адаптации найдет поддержку в принадлежности к группе, в выполнении задания, в том, чтобы играть какую-то роль и быть частью организации.

Imagination (воображение).

Здесь человек воспользуется своим воображением, чтобы замаскировать грубые факты реальности, он может грезить наяву, предаваться сладким мечтам. Он может представить себе дополнительные решения проблем — решения, выходящие за переделы реалистических импровизаций.

Cognition когниции (убеждения, рассудительность).

Когнитивные стратегии включают сбор информации, решение проблем, самоориентацию, внутренний разговор или составление списков действий и предпочтений.

Physical (физическая активность).

Такие люди используют физические, телесные методы борьбы со стрессом. Эти методы включают релаксацию, десенситизацию, физические упражнения и физическую деятельность вообще.

***Приложение 8***

**Тест «Кто кого, или Шанс найти свой путь»**

Экзамен – одна из стрессовых ситуаций для большинства людей. Каждый человек обладает своим набором психологических ресурсов, чтобы выдержать экзаменационную гонку. Нельзя сказать, что одни люди по своей психологической природе более готовы к экзамену, чем другие.

Проблема в выборе подходящего пути подготовки к экзамену.

 Существует четыре основные стратегии подготовки к экзаменам. Одна из самых больших трудностей – не ошибиться с выбором подходящей стратегии. Для этого нужно обладать таким качеством, как доброе отношение к своим особенностям, их принятие. Часто человек не справляется с тем, с чем справляются другие не потому, что он хуже, а потому что не хочет принять свои особенности и найти свой путь решения проблемы. Прислушайтесь к себе и выполните тестовое задание.

Я и экзамен

 Выберите только один вариант ответа, а если ни один из ответов не подходит, пропускайте вопрос.

1.Как ты запоминаешь материал?

1а. Могу запомнить механически (как будто фотографируя, материал «врезается» в память).

1б. Запоминаю, если только материал был понят, часто использую для запоминая графики, таблицы.

 2. Какой экзамен ты предпочёл бы сдавать?

2а. Письменный (где есть время подумать и не надо быстро реагировать).

2б. Устный (где многое зависит от умения взаимодействовать с экзаменатором).

3. Какая ситуация для тебя более неприятная (вызывающая стресс)?

3а. Монотонная работа, требующая выдержки и терпения (например, решение однотипных задач).

3б. Работа, требующая быстрого переключения и оперативного реагирования.

4. В какой ситуации ты получаешь более высокие оценки?

4а. Повседневные занятия, к которым готовишься каждый день.

4б. Ситуация экзамена, контрольный, на которой я собираюсь.

5. Какое задание ты бы предпочёл выполнять?

5а. Требующее сосредоточения на одном задании.

5б. Предполагающее распределение внимания между разными под заданиями (например, одновременно слушать учителя, писать, отвечать, работать с учебником).

6. Как тебе удобнее работать?

6а. Чередуя небольшие периоды работы с короткими периодами отдыха.

6б. Долго работать, а потом уж отдыхать.

7. Как ты включаешься в работу?

7а. Быстро отвлекаюсь от одного задания и перехожу к другому.

7б. Мне нужно время на раскачку, зато потом ничто не отвлекает.

 8. Когда ты работаешь над сложным заданием?

8а. Мне нужна тишина, чтобы работать, не отвлекаясь.

8б. Я включаю музыку (телевизор), это помогает не заскучать.

 9. Какая характеристика описывает твою память лучше?

9а. Я быстро запоминаю, но и забываю тоже быстро.

9б. Мне нужно время, чтобы запомнить, зато потом усвоенное «всегда при мне».

10. Какой этап учебного занятия для тебя более лёгкий?

10а. Объяснение нового, разбор неизвестного знания, начало его отработки. 10б. Повторение пройденного или выполнение уже знакомых заданий.

11. Что бы ты предпочёл?

11а. Искать необычный способ решения задачи.

11б. Выполнять задание быстрее всех.

12. Что ты испытываешь при выполнении монотонной работы?

12а. Не чувствую скуки, стараясь выполнить трудоёмкую работу качественно.

12б. Чтобы не скучать, занимаю себя фантазией (Агата Кристи, например, придумывала детективные истории, моя посуду).

Подсчитайте, сколько ваших выборов попало в каждый из секторов.

**Ключ к тесту**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 квадрат:1а,2б,3а,4б,5б,7а,8б,9а,10а,11б | 3 квадрат: 1б,2а,3б,4а,5а,7б,8а,9б,10б,12а |
| 2 квадрат: 2б,3а,5б,6а,7а,8б,9а,10а,11а,12б | 4 квадрат: 1б,2а,3б,4а,5а,6б,7б,8а,9б,10б |

Каждый сектор описывает определённый тип поведения, который даётся

человеку от природы. Это неизменный набор качеств, который не может быть плохим или хорошим, дающий человеку и силы и слабости в решении сложных задач, в том числе и при сдаче экзамена.

Подсчитайте, в каком из квадратов вы получили максимальное количество баллов. Приводится описание каждого из типов с точки зрения плюсов и минусов.

|  |  |
| --- | --- |
| Тип 1. Ураган | Тип 2. Творец |
| Главный ресурс:- быстрота реакции;- стремительное усвоение;- высокая работоспособность в стрессовых ситуациях, в ситуации лимита условий;- ситуативное лидерство.Из всех типов испытывает наименьший дискомфорт в ситуации экзамена, где может собраться и показать лучший результат, чем в повседневной жизни. Обычно готовятся к экзаменам в последние дни, полагаясь на свою память и способность выкручиваться из трудных ситуаций. Такое поведение – не лучшая стратегия.Главная слабость:- поверхностность, отказ от планирования;- уязвимость в монотонном труде.Основной режим труда:- постоянная смена деятельности, работа в чрезвычайных условиях. | Главный ресурс:- воображение, умение определить всевозможные последствия того или иного события;- способность работать как монотонно, так и в режиме постоянной смены условий, быстро усваивает знания.Главная слабость:- быстрая утомляемость, неусидчивость;- перепады эмоционального состояния.Основной режим труда:- частая смена деятельности более сложной на менее сложную, допустимы частые, но короткие перерывы, выполнение сразу нескольких заданий (разного уровня сложности);- начинать подготовку к экзаменам заблаговременно. |
| Тип 3. Вдумчивый | Тип 4. Медведь |
| Главный ресурс:- терпение, способность докопаться до мелочей и не потерять главное;- подведение логической основы;- ориентация на качество труда.Главная слабость:- долгое приспособление к изменениям, мнительность.Этот тип испытывает самый сильный стресс в ситуации экзамена.Основной режим труда:- разделение любого действия на отдельные части и работа над однородными частями; начинать готовиться с того, что известно, но не усвоено до конца, затем переходить к самому неосвоенному, а в конце - к наиболее известному | Главный ресурс: - выдержка, способность работать долгое время без отдыха как в режиме монотонного труда, так и в режиме чрезвычайных событий.Главная слабость:- необходимость времени на раскачку;- неумение отдыхать.Основной режим труда:- длительные периоды трудоспособности чередуется с довольно длительными периодами отдыха;- придерживаться следующей схемы:работа по учебнику (чтение, запоминание, составление конспектов) → параллельно решать задачи → знакомство с конспективным учебником для закрепления. |