

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31 ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВИЧА СПЕКОВА»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 31 им. Героя
Советского Союза А.В. Спекова»

Е.И. Малинова
Приказ № 92 от 28.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально-педагогической направленности
«Сдаем экзамены вместе!»**

Категория участников: родители выпускников
Срок реализации: 1 год

Составители программы:
Бухарина Е.Д.,
педагог-психолог

Пояснительная записка

Огромную роль в подготовке учеников к выпускным экзаменам играют родители. Именно они во многом ориентируют ребенка на выбор предмета, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, волнуются и переживают.

Семейная атмосфера выпускника является одним из главных факторов успешной адаптации к подготовке и сдаче экзамена. В этой ситуации родителям, прежде всего, должно быть присуще умение владеть собой, быть ответственными, сильными, активными и в то же время тонкими и чуткими, понимать эмоциональное состояние своего ребенка, помочь ему освободиться от негативных эмоций. Родители должны помочь выпускнику в развитии позитивного представления о себе путем внимательного отношения и поощрения его деятельности, создавая благоприятную атмосферу доброжелательности. Недостаток положительного стимулирования и преобладания отрицательной оценки со стороны родителей в процессе подготовки выпускника к экзамену вызывает чувство внутренней незащищенности, неуверенности в себе и страха перед предстоящими испытаниями.

Одним из существенных аспектов психологического сопровождения выпускника является ознакомление близких к выпускнику взрослых со способами правильного общения с ним, оказание ему психологической поддержки, создание в семье благоприятного психологического климата.

Одной из таких форм поддержки является предлагаемый нами цикл занятий для родителей обучающихся «Сдаем экзамены вместе», рассчитанный на 6 занятий, *целью* которого является развитие психологической грамотности родителей при подготовке детей к сдаче ГИА.

В ходе реализации цикла занятий решались следующие *задачи*:

1. Способствовать установлению взаимопонимания родителя с ребенком во время сдачи ГИА

2. Выработать стратегию оказания помощи и поддержки обучающимся выпускных классов в период подготовки к сдаче экзаменов.

3. Познакомить родителей с основными приемами гармонизации эмоционального состояния, снятия напряжения, высокого уровня тревожности.

4. Способствовать формированию позитивного отношения к будущему.

Подробно разработанные конспекты занятий могут использовать в своей работе педагоги-психологи, классные руководители, социальные педагоги.

Эти занятия можно проводить в рамках родительских собраний или специально организованных встречах для родителей по проблеме психолого- педагогического ГИА.

Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, диагностические методики, просмотр видефрагментов, тренинговые упражнения, релаксационные методы.

Необходимые материалы для проведения занятий: класс; стулья; результаты диагностики каждого обучающегося, белая бумага, цветная бумага, фломастеры, карандаши, краски, емкость с водой, ножницы, клей, памятки для родителей, заранее записанные интервью детей, стикеры, большое бумажное сердце, бланки с тестами, шкатулка, поднос с манной крупой, спокойная музыка, бланки для каждого занятия.

Участники: родители выпускников 9 классов.

Тематическое планирование:

	Тема занятия	Количество часов	Формы работы, используемые методики
1	Как помочь ребенку успешно сдать ГИА	1	Индивидуальная, групповая. - Упражнение «Рисуем чувства»; - Упражнение «Схема помощи»; - Мини-лекция «Как помочь ребенку подготовиться к экзамену».
2	Семья и ГИА	1	Индивидуальная, групповая. - Мини-лекция «Особенности общения ребенка в семье»; - Просмотр видеофрагментов о родительской любви; - Упражнение «Сердце любви»; - Анкетирование «Умеете ли Вы слушать?»; -- Упражнение «Схема Я- высказывание»; - Упражнение «Рисование по инструкции».
3	Стресс и стрессоустойчивость	1	Индивидуальная, групповая. - Мини-лекция «Стресс в моей жизни»; - Тестирование по шкале Лемура-Тесье-Филлиона; - Упражнение «Я и стресс».
4	Стресс и стрессоустойчивость	1	- Упражнение «Напрягаем мышцы»; - Упражнение «Счет до 10»; - Упражнение «Ритмичное четырехфазное дыхание»; - Упражнение «Визуализация»;

			- Упражнение «Антистрессовый массаж»; - Упражнение «Рисую спокойствие»; - Упражнение «Как преодолеть стресс».
5	Позитивное мышление	1	- Чтение притчи «Как сказать»; - Диагностика по методике З.Ковалевой; - Упражнение «Благодарность»; - Упражнение «Минус перевести в плюс»; - Упражнение «Руки».
	ИТОГО:	5 часов	

Планируемые результаты реализации программы:

- Повышение уровня информационно-теоретической компетентности родителей по подготовке выпускников к сдаче ГИА;
- Активизация способности к саморегуляции эмоционального состояния;
- Повышение стрессоустойчивости, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления.

Содержание:

Занятие № 1. «Как помочь ребенку успешно сдать ГИА»

Цель: снизить уровень тревожности родителей в период подготовки и сдачи ГИА выпускниками школ.

Задачи:

- актуализировать эмоциональное состояние родителей по отношению к ГИА;
- проанализировать психологическую готовность выпускников к предстоящим испытаниям;
- дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.

Необходимые материалы: результаты диагностики каждого обучающегося, бумага, фломастеры, карандаши, ножницы, памятки родителям.

Ход мероприятия

Ведущий: Здравствуйте, дорогие родители! Очень скоро завершатся школьные годы ваших детей. Впереди у них очень важный период — экзамены. Успешная сдача ГИА — это наша с вами общая задача, в решении которой и у семьи, и у школы есть своя зона ответственности. Успешная подготовка ребенка к ГИА зависит от наших общих усилий: с одной стороны, школы, а с другой — семьи. С какими сложностями, трудностями сталкиваетесь Вы при подготовке к экзаменам?

1. Упражнение «Рисуем чувства».

Ведущий: Всем участникам необходимоделиться на пары, взять фломастеры и лист бумаги, положить свою руку на листок и обвести её, в результате чего должен получился трафарет ладони. После этого в каждом пальце, на ладони рисунка необходимо написать чувство, которое Вы испытываете при упоминании о ГИА. Затем каждая пара сравнивает свои «ладошки». Проводится обсуждение, все высказываются по очереди, говоря о своих чувствах и причинах их возникновения (например, положительные чувства, потому что считаю форму ЕГЭ и ОГЭ - объективным методом оценивания знаний учащихся).

Ведущий: Сейчас я предлагаю Вам познакомиться с результатами тестирования наших детей по анкете «Готовность к ГИА» (см. Приложение 1) и посмотреть чем является ли для них экзамен, в чем они испытывают трудности больше всего (на слайде для ознакомления предлагается общая информация о результатах анкетирования обучающихся).

Ведущий: Как видите, Вас очень многое объединяет (назвать общие эмоции). Можно сделать вывод, что все родители перед экзаменом своих детей испытывают похожие переживания, а значит, хорошо понимают друг друга. Как вы заметили, что у вас много общего. И то, что Вас объединяет на сегодняшний момент, — это наши тревоги за своих детей, вы почувствовали, наверное, насколько тяжело приходится вашему ребёнку в период выпускных экзаменов. И теперь представьте, насколько усугубляется психологическое состояние Ваших детей, когда родительская тревога умножается на экзаменационную тревожность детей. А ведь именно в этот период выпускникам нужна эмоциональная поддержка. Что сможет сделать родитель, чтобы помочь?

2. Упражнение «Схема помощи».

Ведущий: Сейчас мы с Вами разделимся на группы и постараемся выработать основные правила «помощи» нашим детям в период подготовки и сдачи ГИА и особенности построения взаимоотношений с ребенком. Свои правила необходимо зарисовать в виде схемы или комикса, затем каждая группа представляет свою работу и проводится обсуждение предложенных вариантов.

Ведущий: Я предлагаю Вам познакомиться с советами психолога «Как помочь ребенку подготовиться к экзамену»

Рекомендации психолога «Как помочь ребенку подготовиться к экзамену»

1. Очень важно оказать помощь ребенку в **организации режима дня**, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми правилами. Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати. Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок высыпался. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами.

2. Особое значение в этот период имеет наш **собственный эмоциональный настрой**. Безусловно, для нас самих период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что вступительные экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не поступят, и это еще больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают. Именно поэтому во время экзаменов наша задача — создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы.

3. Важно создать для ребенка **ситуацию успеха**, говорить ему о том, что мы в него верим. Однако при этом следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если ребенок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых). Экзамены —

ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

4. Наконец, очень важно понять, **в какой помощи нуждается именно ваш ребенок**. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»

Ведущий: Уважаемые родители, я уверена, вы всегда можете помочь своему ребенку сдать любой экзамен, в первую очередь, организацией самоподготовки, пониманием и поддержкой, любовью и верой! Как лучше выразить свои чувства ребенку мы поговорим на следующем занятии.

Подведение итогов. Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия, родителям раздаются памятки «Как помочь ребенку сдать экзамен» (Приложение 2).

Занятие № 2. «Семья и ГИА»

Цель: Повысить родительскую компетентность в вопросах воспитания и осознанность эмоциональных воздействий со стороны взрослых.

Задачи:

- познакомить с основными правилами взаимодействия ребенка и родителя в семье;
- актуализировать основные способы выражения родительских чувств, поддержки в ситуации сдачи экзаменов;
- способствовать развитию умения четко излагать информацию, внимательно слушать ребенка.

Необходимые материалы: заранее записанные интервью детей, стикеры, большое бумажное сердце, бумага, фломастеры, карандаши, бланки с тестом, картинки для рисования по инструкции.

Ход мероприятия

1. Лекция «Особенности общения с ребенком в семье»

Ведущий: Сегодня мне хотелось бы поговорить с вами о семье, об особенностях общения в семье и ее помощи при подготовке к ГИА. Все Вы знаете, что общение необходимо ребёнку так же, как вода и еда: если человек общается с другими людьми, получает достаточное внимание — он максимально растёт и развивается. А недостаток общения приводит к минимальному развитию, ребенок получает полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишён полноценного общения со взрослыми, плохо развивается не только психически, но и физически.

Очень часто ребёнок восполняет недостаток родительского общения на улице, где его понимают, принимают таким, какой он есть. Ребёнок не желает общаться с родителями, так как (по мнению учащихся, старшей школы) их не понимают и не хотят понять, им многое не позволяют, к ним относятся, как малышам, не дают взрослеть.

Отечественные психологи определяют **общение** в целом, а в семье в частности как процесс взаимодействия родителя и ребёнка, направленный на взаимное познание, установление и развитие взаимоотношений и предполагающий взаимовлияние на состояния, чувства, мысли, взгляды, поведение и регуляцию совместной деятельности.

Для того чтобы ребёнок желал общаться с родителями, необходимо помнить, что основой общения родителей с детьми являются **шесть принципов**:

- принятие,
- признание,

- родительская любовь,
- доступность,
- воспитание ответственности и самодисциплины,
- авторитет родителей.

Самый веский принцип — **принятие ребёнка**. Это проявление такой родительской любви, когда ребёнок понимает, что его любят несмотря ни на что. Принять ребёнка — значит любить его не за отметку в дневнике, успехи на экзамене, а за сам факт его существования в этом мире. Если ребёнок принят родителями, он значим.

Признание ребёнка — это сохранение у ребёнка чувства собственного достоинства и уверенности в себе в своих силах. Со стороны родителей — безграничная вера в то, что ребёнок, которому они подарили жизнь, оправдает их ожидания. Такие родители подчеркивают все успехи, достоинства, поддерживают в трудностях. Признание — в какой-то мере терпение родителей. Терпение — дать прочувствовать и осознать то, что совершил, и поддержка отца и матери. Признание формирует у детей чувство значимости и необходимости в семье. При этом родители могут нарисовать себе некий идеализированный образ, который складывается из желаемого, но далёк от действительности. Иначе говоря, если ты хорош — значит, ты любим, принят, признан. Если же нет — стойкое родительское раздражение и конфликтные ситуации, принимающее порой безобразные формы. Признание не может быть эпизодическим в воспитании детей. Оно предполагает одобрение, похвалу, положительную реакцию семьи на любое, пусть незначительное, усилие со стороны ребёнка, которое делает его лучше, умнее, добрее. Не возможно без одобрения и похвалы.

Не менее значимым чувством для ребёнка является **родительская любовь**. По мнению психологов, ребёнок нуждается в любви и ласке независимо от возраста. Детям нужно, чтобы их обнимали не менее 3-4 раз в день. Иногда ребёнок не подпускает к себе, это может быть связано с тем, что в дошкольном возрасте у него не сформировалась потребность в родительском внимании, так как ощущал их на себе достаточно редко. Родительская любовь необходима ребенку ещё и для того, чтобы он мог адекватно реагировать на те требования, которые к нему предъявляются. Если требования есть, но любви ребёнок не ощущает, эти требования останутся невыполненными. Если ребёнок духовно и физически ощущает родительскую любовь и ласку, он не будет принимать действия родителей в штыки. Дети, с которыми обращаются без любви, развиваются неправильно, даже если во всём остальном они воспитаны как надо.

Родительская любовь должна искать в своём ребёнке достоинства, недостатки искать не нужно, они, как правило, всегда на поверхности. При этом родители должны помнить, что недостатки поддаются исправлению только тогда, когда это делается без сарказма и иронии, издевательства и обвинений. Они исправляются при наличии любви.

Быть доступным — значит, в любую минуту найти в себе силы отложить все свои дела, свою работу, чтобы пообщаться с ребёнком. Нельзя отмахиваться, списывать на занятость, нельзя переносить на «потом». Родители должны помнить, то проводить время с ребёнком, это не значит без конца читать ему мораль или делать с ним уроки, быть доступным, значит вовремя прочитать вопрос в глазах ребёнка и ответить на этот вопрос, доверить ребёнку свои переживания и помочь ему пережить его, поговорить и обсудить их вовремя. Быть доступным — значит, иметь право на совместный поиск истины. Только имея в своём арсенале принятие, признание, родительскую любовь, доступность, можно формировать у ребёнка такие качества, как ответственность, самодисциплину, осознанную способность к ограничениям.

Воспитание ответственности и самодисциплины — чем раньше ребёнок начнёт проявлять ответственность за свои поступки и слова. Тем больше шансов на то, что он сможет превратиться в уравновешенную и зрелую личность. Ежедневно родители должны демонстрировать своим детям собственное проявление ответственности перед ними. Это не значит, что родители должны отчитываться, мудрость ответственности состоит в том, что всегда они выполняют то, что обещают детям, а если по какой-то причине этого не происходит, они находят в себе смелость признать своё неумение сдержать обещание и стараются исправить собственные ошибки.

Для соблюдения ребёнком ответственности и формирования у него навыков самодисциплины необходимы определённые условия. Одним из главных условий является наличие у ребёнка в семье определённых обязанностей, которые он должен выполнять ежедневно. При этом родителям нужно проявлять терпимость и терпение. Воспитывать у ребёнка ответственность — это значит использовать как метод воспитания ограничение.

Авторитет родителей — важная составляющая успешности воспитания детей в семье. Приобретение авторитета в глазах ребёнка — кропотливый труд отца и матери. Мнение родителей об окружающей действительности, их поступки и отношения — это слагаемые родительского авторитета. Авторитетность родителей в глазах ребёнка — это прежде всего желание ребёнка говорить родителям правду, какой бы горькой она не была для отца и матери. Так будут дети поступать в том случае, если родители объяснят им, что прожить жизнь, не совершая ошибок, невозможно. Авторитет во многом зависит от того, насколько они сами умеют прощать и просить прощения. Ещё одно немало важное качество родителей, которые хотят быть авторитетными в глазах детей, — отсутствие боязни критики со стороны своих детей. Авторитет не приобретается «автоматически» с рождением ребёнка. Он нарабатывается годами самоотверженного родительского труда.

Итак, мы рассмотрели основные принципы общения. Сейчас мы постараемся выяснить, какую роль играет семья и ее поддержка в сложных ситуациях. Часто чтобы вырастить полноценного человека, культурную, социально зрелую личность, ребятам необходим родительский пример. Детям нужно чтобы вы делились с ними своим опытом, знаниями, а главное — добротой, лаской, вниманием, любовью. Мы убеждены в том, что каждый из нас искренне любит своих детей и обладает достаточной компетентностью в вопросах воспитания. Скорее всего, выбор темы обусловлен желанием обсудить вместе с вами те формы проявления родительской любви и внимания, которые кажутся наиболее значимыми для наших детей в тяжелый для них период времени, например, при сдаче ГИА.

Понятие «Любовь» очень личное, каждый вкладывает в него свой смысл, который мы не всегда можем выразить словами. Давайте все-таки попробуем это сделать. Желающие озвучивают свое понятие «Родительской любви», а ведущий по очереди записывает на доску, в результате создается общее понятие для группы.

2. Просмотр видефрагмента.

Ведущий: Готовясь к сегодняшнему собранию, я записала интервью с участием детей, которые пытались ответить на тот же вопрос, что и Вы «Что такое родительская любовь?». Давайте посмотрим (просмотр видефрагмента). Теперь давайте обсудим, насколько совпали наши представления, в чем сходство и отличие во взгляде взрослых детей.

3. Упражнение «Сердце любви»

Ведущий: Мы с Вами поговорили о том, что такое родительская любовь, но вот как лучше ее выразить, чтобы она дошла до сердец наших детей, на этот вопрос мы еще не дали ответа.

Сейчас я предлагаю Вам на розданных сердцах-стикерах написать способы выражения любви, которые Вы знаете или используете по отношению к своему ребенку в целом и в ситуации поддержки во время экзамена в частности. Затем мы собираем их и все вместе и наклеиваем на наше общее «Сердце любви».

После этого обсудим написанное, если будет необходимо, вместе дополним недостающие способы выражения любви и поддержки, особенно в ситуации сдачи экзаменов детьми.

4. Просмотр видеофрагмента.

Ведущий: А теперь давайте снова обратимся к видеофрагменту и посмотрим интервью наших детей, которые отвечали на вопрос «Как выражают любовь родители? Как бы Вам хотелось, чтобы они это делали, особенно при подготовке к ГИА?».

Таким образом, мы выделили основные правила родительской любви и поддержки, так необходимые каждому ребенку, особенно в напряженный для него период жизни.

Иногда нам тяжело выразить свои чувства и понять чувства другого, поэтому всем нам просто необходимо умение слушать и слышать наших детей, которое поможет нам в этом.

Сейчас мы с Вами рассмотрим один из способов выражать свои чувства, в том числе негативные в удобной для ребенка форме, что дает возможность ближе узнать родителей. Мы это сделаем с помощью *схемы «Я - высказывания»*. Она включает в себя:

- конкретное описание того, что вызвало чувство («когда я вчера увидела, какая ты грязная ...»);
- название чувства в тот момент («я почувствовала беспокойство»);
- название причин («наверное, это произошло потому что...»).

Давайте попробуем разобрать несколько ситуаций вместе, основываясь на этой формуле.

Ситуация 1.

Вы зовете дочь обедать. Она отвечает: «Сейчас» - и продолжает заниматься своими делами, например, сидеть в интернете.

Ваши ответы (выберите правильный):

- а) «Да сколько же тебе раз надо говорить?»;
- *б) «Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же»; в) «Меня сердит, когда ты не слушаешь».

Ситуация 2.

У Вас важный разговор по телефону. Ребенок то и дело его прерывает. Ваши ответы:

- а) «Мне трудно разговаривать, когда меня постоянно прерывают»; б) «Не мешай»;
- в) «Ты не можешь заняться чем-то другим?».

Ситуация 3.

Вы приходите домой усталая, а у сына (дочери) громкая музыка, веселье, к экзаменам он не готовится. Вы испытываете чувство раздражения и обиды одновременно.

Ваши ответы:

- а) «Тебе не пришло в голову, что я могу быть усталой?» б) «Уберите за собой посуду!»

в) «Меня обижает и сердит, когда я устала и вижу дома беспорядок».

*Жирным рифтом обозначены правильные ответы.

Самое главное, чтобы сказанное нами было искренним.

Ведущий: Предлагаю Вам определить на сколько у Вас развито умение слушать другого, для этого ответьте на вопросы анкеты.

5. Анкета «Умеете ли Вы слушать?»

Инструкция. Перед вами 12 вопросов. Постарайтесь, не особенно задумываясь, искренне ответить на вопросы «да» или «нет».

1. Часто ли вы с нетерпением ждёте, когда другой закончит говорить и даст возможность высказаться вам?

2. Бывает ли, что вы спешите принять решение до того, как поймёте суть проблемы?

3. Правда ли, что вы порой слушаете лишь то, что вам нравится?

4. Не мешают ли вам эмоции слушать собеседника?

5. Часто ли вы отвлекаетесь, когда ваш собеседник излагает свои мысли?

6. Не запоминаете ли вы вместо основных моментов беседы какие-либо несущественные?

7. Бывает ли так, что слушать другого человека вам мешают собственные предубеждения?

8. Прекращаете ли вы слушать собеседника, когда появляются трудности в понимании сказанного?

9. Занимаете ли вы негативную позицию к говорящему?

10. Перебиваете ли вы собеседника?

11. Избегаете ли вы взгляда собеседника в разговоре?

12. Возникает ли у вас острое желание прервать собеседника и вставить своё слово за него, опередив его собственные выводы?

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитайте количество ответов «нет».

10 -12 баллов: Вы умеете достаточно хорошо слушать собеседника. Не руководствуясь предупреждениями по отношению к нему, стараетесь выделить в его словах главное. Ваши собственные эмоции не мешают вам слушать даже то, что вам не особенно нравится. Поэтому многие любят общаться с вами.

8 -10 баллов: Нередко вы проявляете умение слушать партнёра. Даже если вы чем-то недовольны, всё равно стараетесь дослушать партнёра до конца. Если же партнёр вам надоел, пытаетесь тактично прервать общение с ним. Иногда вы всё же позволяете себе перебить собеседника для того, чтобы вставить своё «веское слово».

Менее 8 баллов: К сожалению, вы ещё не научились слушать своих партнёров по общению. Вы перебиваете их, не даёте высказаться до конца. Если вам не нравится то, что человек говорит, перестаёте слушать его.

Главная задача анкеты - продемонстрировать 12 признаков плохого слушателя.

Ведущий: Давайте попробуем с Вами в умении слышать и слушать другого человека, выполнив следующее упражнение.

6. Упражнение «Рисование по инструкции» Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением. Его задача — инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести ее изображение. Рисующий, не может задавать уточняющих вопросов. Затем производится сравнение результатов, полученных в первом и во втором случае.

При обсуждении упражнения участники выделяют условия, которые необходимы для того, чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался говорящим и слушающим.

Карточки для упражнения «Рисование по инструкции»



Подведение итогов. Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

Занятие № 3. «Стресс и стрессоустойчивость».

Цель: познакомить участников с понятием «Стресс» и способами его преодоления.

Задачи:

- помочь в осознании и вербализации своих представлений о стрессе;
- определить свое отношение к стрессу;
- выявить субъективные трудности, переживаемые членами группы в настоящий момент, и личные ресурсы противостояния стрессовым ситуациям.

Необходимые материалы: бумага, фломастеры, цветные карандаши, бланки тест на уровень развития стресса.

Ход занятия

Ведущий: На прошлом занятии мы познакомились с Вами с основными трудностями, связанными со сдачей ГИА, одна из которых — это негативное эмоциональное состояние родителей, которое может передаваться детям и повлиять на результаты экзаменов. Поэтому на этом и последующих занятиях мы познакомимся с основными методами снятия стресса, напряжения, научимся управлять своими эмоциями.

1. Мини-лекция «Стресс в нашей жизни»

Слово «Стресс» произошло от французского «estresse» — угнетённость, подавленность, которое, как предполагается, восходит к латинскому «districtus» разделённый, от глагола «distringere» разделять.

В русском языке понятие «Стресс» обозначает состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения, вызванное каким-либо сильным воздействием.

Впервые это понятие было введено канадским ученым Гансом Селье, он определил «Стресс» как реакцию нервно-психического напряжения, возникающую в чрезвычайных обстоятельствах и призванную мобилизовать защитные силы организма.

С помощью стресса организм как бы мобилизует себя на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, приводит в действие защитные механизмы, обеспечивающие сопротивление воздействию стресса или адаптацию к нему.

Положительное влияние стресса умеренной силы проявляется в ряде психологических и физиологических свойств — улучшении внимания (объема и устойчивости), повышении заинтересованности человека в достижении поставленной цели, в положительной окраске процесса работы. В стрессовых ситуациях протекают процессы физической и психической адаптации к внешним

и внутренним воздействиям. Соответственно, и сам стресс можно рассматривать как защитную реакцию на внешние и внутренние раздражители (стрессоры).

Вместе с тем стресс — это комплекс эмоциональных состояний, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Посредством стрессовой реакции организм пытается восстановить нарушенное под воздействием стрессоров равновесие.

Г. Селье показал, каким образом стресс связан с постепенным истощением резервов организма, который пытается приспособиться к новым условиям.

В современной трактовке под стрессором (синоним — «стресс- фактор», «стресс-ситуация») обычно понимается чрезвычайный или патологический раздражитель; значительное по силе и продолжительности экстремальное воздействие, вызывающее стресс. Стресс — это состояние напряжения реактивности организма, возникающее у человека при действии чрезвычайных или патологических раздражителей (агрессоров) и проявляющееся общим адаптационным синдромом. Общий адаптационный синдром — это совокупность взаимосвязанных и последовательно сменяющих друг друга изменений в организме, возникающих в ответ на действие любого стрессора и направленных на повышение неспецифической устойчивости организма. В течение общего адаптационного синдрома Г. Селье выделил три стадии стресса (рис. 1).

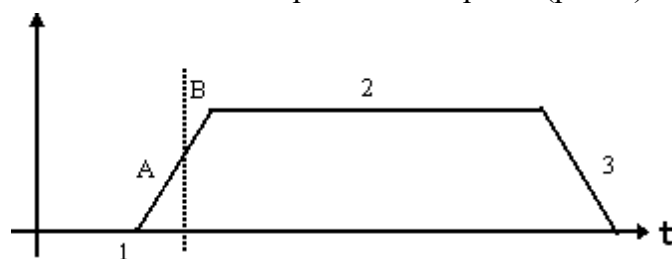


Рис 1. А) Фаза шока; В) Фаза антишока. 1) Стадия тревоги; 2) Стадия сопротивления; 3) Стадия истощения.

I. *Стадия тревоги.* Она возникает в ответ на воздействие стрессора и включает в себя фазу снижения сопротивляемости организма (фаза шока) и фазу антишока, когда происходит мобилизация защитных сил организма, его резервов. При этом организм функционирует с большим напряжением. Однако на этой фазе организм справляется с нагрузкой с помощью функциональной мобилизации без структурных перестроек. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности.

II. *Стадия сопротивления.* На этой стадии наблюдается сбалансированное расходование адаптационных резервов организма. Благодаря напряжению функциональных систем достигается приспособление организма к новым условиям существования. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. При этом обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирование, все как будто бы налаживается. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость.

III. *Стадия истощения.* Эта стадия наступает, если действие вредоносных факторов долго не удастся устранить и преодолеть. На этой стадии выявляется несостоятельность защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности жизненных функций. Эта стадия имеет место при воздействии интенсивного раздражителя или при длительном воздействии слабого агрессора, а также при функциональной слабости адаптивных механизмов организма. В отличие от стадии тревоги, когда сигналы тревоги ведут к раскрытию резервов организма, в стадии истощения они являются призывами о

помощи извне либо о необходимости устранения агрессора, изнуряющего организм. На второй и третьей стадиях организм, исчерпав свои функциональные резервы, включает механизмы структурной перестройки. Когда их уже не хватает, развивается истощение.

Современные исследователи считают, что развитие болезней человека чуть ли не в 90% случаев связано со стрессом. Он ослабляет иммунитет, нарушает работу всех систем организма, просто сжигает тело изнутри. При стрессе разрушаются многие необходимые витамины, происходит нарушение обменных процессов, что зачастую ведет к набору лишнего веса. Все это оказывает губительное воздействие, как на психику человека, так и на его физическое состояние. Возникают тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, агрессивность, гнев, нарушения памяти, бессонница, хроническая усталость, повышенная утомляемость и прочее.

В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяются различные **виды** стресса:

1. Физиологический стресс связан с чрезмерной физической нагрузкой, высокой или низкой температуры, болевые стимулы, и т.д.

2. Психологический:

- информационный стресс - возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе - при высокой ответственности за последствия решений - эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр.

Стресс возникает по двум причинам: А) объективным;

Б) субъективным. К ним можно отнести: потерю (утрату) кого-либо, чего-либо; неудовлетворение потребностей, личностные особенности (повышенная тревожность, уровень субъективного контроля, наличие акцентуаций характера); В любом случае, стресс — это результат какого-то конфликта, в основном, конечно же, внутреннего.

Ведущий: Сейчас я предлагаю Вам пройти тестирование и определить ваше эмоциональное состояние (находитесь ли Вы сейчас в стрессовой ситуации или нет).

2. Проведение тестирования по Шкале PSM–25 Лемура–Тесье–Филлиона.

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений, характеризующих психическое состояние. Оцените, пожалуйста, ваше состояние за последнюю неделю с помощью 8–балльной шкалы. Для этого на бланке опросника рядом с каждым утверждением обведите число от 1 до 8, которое наиболее точно определяет ваши переживания. Здесь нет неправильных или ошибочных ответов. Отвечайте как можно искреннее. Для выполнения теста потребуется приблизительно пять минут. Цифры от 1 до 8 означают частоту переживаний: 1 — «никогда»; 2 — «крайне редко»; 3 — «очень редко»; 4 — «редко»; 5 — «иногда»; 6 — «часто»; 7 — «очень часто»; 8 — «постоянно (ежедневно)».

Утверждения (высказывания)

1. Я напряжен и взволнован (взвинчен)
2. У меня ком в горле, и (или) я ощущаю сухость во рту
3. Я перегружен работой. Мне совсем не хватает времени.

4. Я проглатываю пищу или забываю поесть.
5. Я обдумываю свои идеи снова и снова; я меняю свои планы; мои мысли постоянно повторяются.
6. Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым.
7. Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке.
8. Я поглощён мыслями, измучен или обеспокоен.
9. Меня внезапно бросает то в жар, то в холод.
10. Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить.
11. Я легко могу заплакать.
12. Я чувствую себя уставшим.
13. Я крепко стискиваю зубы.
14. Я не спокоен.
15. Мне тяжело дышать, и (или) у меня внезапно перехватывает дыхание
16. Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры).
17. Я взволнован, обеспокоен или смущен.
18. Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать.
19. Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы заснуть.
20. Я сбит с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание.
21. У меня усталый вид; мешки или круги под глазами.
22. Я чувствую тяжесть на своих плечах.
23. Я встревожен. Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте.
24. Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты.
25. Я напряжен.

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитывается сумма всех ответов — интегральный показатель психической напряженности (ППН). Вопрос 14 оценивается в обратном порядке. Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса.

ППН больше 155 баллов— высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно— психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

ППН в интервале 154–100 баллов— средний уровень стресса.

ППН меньше 100 баллов, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

3. Упражнение «Я и стресс».

Участники располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов.

Ведущий: «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок „Я и стресс“. Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который поможет вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите».

Участники рисуют в течение 4- 5 минут. Затем ведущий начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Вопросы, которые может задать тренер. Посмотрите внимательно на свой рисунок

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?
2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке
3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?
5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?
6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?
7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.
8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их
9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?
10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?
11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

Подведение итогов.

Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

Занятие № 4 «Стресс и стрессоустойчивость» -

Цель: развить навыки преодоления тревожности и напряжения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Задачи:

- познакомить с приемами саморегуляции;
- обучить методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления;
- показать способы управления своим психофизическим состоянием.

Необходимые материалы: карточки со словами, шкатулка, поднос с манной крупой, краски, емкость с водой, спокойная музыка, цветная бумага, ножницы, клей, фломастеры.

Ход мероприятия

Ведущий: Уважаемые участники, разделитесь, пожалуйста, на 3 группы следующим образом: каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом. Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

А теперь образуйте 3 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: как можно противостоять стрессу? Задание 2-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 3-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

В конце обсуждения спикеры докладывают о групповых идеях, выработанных в ходе работы.

Ведущий: сегодня я предлагаю Вам познакомиться с основными техниками и приемами, которые Вам помогут в регулировании своего эмоционального состояния и снятия стресса. Давайте попробуем выполнить некоторые из них.

Упражнение 1 «Напрягаем мышцы».

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

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

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

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

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

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

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

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

Упражнение 2 «Счет до 10».

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

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

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

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

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

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

Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения.

Упражнение 3 «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 поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Вторая фаза. 2-3 секунды. Задержка дыхания.

Третья фаза (4—6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте 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. Дышите таким образом не более 2-3 минут.

Упражнение 4 «Визуализация»

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик.

Это орел, парящий над скалами... Мгновение — и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу — игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостижимой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы!

Оцените — стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и сплоти, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

Упражнение 5 «Антистрессовый массаж»

- Согреваем ладони.
- С силой проводим пальцами по голове, имитируя расческу.
- Стучим по голове «твердыми» пальцами.
- «Вытягиваем» волосы.
- Закрываем глаза. Похлопывающими движениями рук проводим по лбу, как будто что-то стряхиваем с него (до ощущения светлого пятна в области лба).
- Прищипываем брови двумя пальцами вдоль дуги.
- Указательными пальцами прижимаем точки у основания переносицы.
- Легкими движениями пальцев постукиваем по векам.
- «Твердыми» пальцами постукиваем по скулам.
- Постукиваем кулачком по нижней челюсти: правым — по левой стороне, левым — по правой.
- Разминаем уши вдоль всей окружности (указательным и большим пальцами).
- Растягиваем ушные раковины («Чебурашка»).
- Сворачиваем уши: вдоль и поперек.
- Закрываем уши ладонями и стучим пальцами по затылочной части головы («Барабан»).
- Ребрами ладони растираем точку у основания шеи.
- Повторяем упр.2.

- Повторяем упр.3.
- Проводим ладонями над головой, описывая круг.
-

Упражнение 6 «Рисую спокойствие»

Давайте немного порисуем, а вместо бумаги с красками и карандашами у нас будет поднос с манной крупой, а вместо кисточек — пальцы рук. Рисовать можно одной рукой, можете двумя, на любую тему. Попробуйте расслабиться во время рисования, не думать о проблемах и заботах. (Во время рисования можно включить спокойную тихую музыку).

Упражнение 7 «Как преодолеть стресс»

Сейчас с помощью фломастеров, красок, цветной бумаги Вам предлагается создать небольшие памятки «Как преодолеть стресс». После их создания Вы можете подарить их друг другу, говоря при этом комплимент или любое приятное пожелание друг другу.

Подведение итогов. Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

Занятие № 5 «Позитивное мышление» Цель:

развить навыки позитивного мышления. **Задачи:**

- снижение напряжения, тревожности;
- определить степень развития позитивного мышления;
- развитие вариативности мышления;
- отработка навыков и умений позитивного самоутверждения;
- развить способность по-другому взглянуть на ситуацию.

Необходимые материалы: бланки тля теста, бумага, карандаши, фломастеры, ножницы.

Ход мероприятия

1. Чтение притчи «Как сказать».

Ведуций: Сегодняшнюю нашу встречу хотелось бы начать с одной притчи: «Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он призвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабочено и сказал: «Повелитель, я должен сообщить тебе печальную вест. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и призвать другого толкователя, который выслушав сон, сказал: « Я счастлив сообщить тебе радостную вест — ты переживешь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание. Придворные очень удивились. «Ведь ты сказал ему тоже самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?»- спрашивали они. На что последовал ответ: « Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит от того, не что сказать, а как сказать».

Обсуждение смысла притчи и обозначение темы встречи — позитивного мышления.

Ведуций: Мы с детства учимся постоянно сравнивать себя с существующими или придуманными идеалами, оценивать все вокруг как хорошее или плохое, в том числе и себя. Мы привыкаем жить и поступать «так, как принято», как считается приемлемым в той социальной среде, в которой мы существуем. Нам прививаются различные правила приличия, этикета, навыки общения и работы, мы осваиваем и начинаем применять огромное количество знаний, за исключением самого главного — нас никто так и не учит любить и принимать себя. Постепенно взрослея, мы все больше обрастаем разными «должна» и «должен»: должна быть идеальной хозяйкой, должен работать врачом, должна быть хорошей матерью и т. д., причем эти «должен» и «должна» требуют довольно стереотипного и общепринятого способа действовать и проявлять необходимые для получения одобрения качества. жизнь стала рутиной, и нет в ней ничего радостного, и что самое главное — даже спасибо никто не скажет, самые близкие люди как будто нарочно не видят, как много вы для них делаете. Все больше негативных

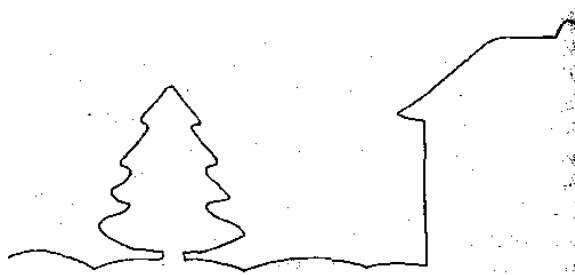
мыслей, все больше стресса. По мнению многих исследователей в области психологии, основная причина различных заболеваний и преждевременного старения в современном мире — это напряжение и стресс, который напрямую связан с негативными мыслями и эмоциями.

Позитивное мышление — это один из главных секретов счастливых и успешных людей то, что помогает справляться с жизненными трудностями и положительно влияет на психологическое и физическое состояние человека. Искусство жить — именно так ещё называют позитивное мышление. Умение жить с улыбкой, любовью и уверенностью в душе.

Ведь намного приятнее общаться с человеком, у которого позитивное мышление. Такие люди намного привлекательнее для окружающих, они открыты для новых возможностей и знаний. Однако, чтобы научиться мыслить позитивно, необходимо каждый день прилагать огромные усилия. Для того, чтобы позитивное мышление стало неотъемлемой и результативной частью нашей жизни, все, что необходимо — это выработать привычку мыслить именно таким образом.

2. Диагностика по методике З.Ковалевой.

Ведущий: Я предлагаю с помощью теста определить, на сколько Вы являетесь жизнерадостными людьми и Вашу способность находить во всем положительные моменты.



На этой картинке изображен кусочек зимнего пейзажа, вернее, только контур основных элементов. Дополните эту картину всеми необходимыми, на ваш взгляд, деталями, сделайте из нее законченное произведение искусства. Важный момент: вам надо нарисовать здесь человека.

Ключ к тесту

- Если вы СДЕЛАЛИ ОСНОВНОЙ УПОР НА СНЕЖНЫЕ СУТРОБЫ, выделив каждый холмик ТЕНЯМИ И ШТРИХОВКОЙ, то это говорит о том, что в данный жизненный момент вы не ощущаете себя счастливым. Вероятно, вас гнетут какие-то раздумья, ваша голова полна черных мыслей, а душа — переживаний.
- Если в дополнение к сугробам ВЫ ПОЛНОСТЬЮ ЗАКРАСИЛИ НЕБО,

сделав его пасмурным и тяжелым, то это значит, что вы пессимист по натуре. У Вас тяжелый характер, вам трудно угодить, потому что вы всегда и всем недовольны. Вы не умеете радоваться жизни, видите черное даже в белом.

- Если вы СДЕЛАЛИ ОСНОВНОЙ УПОР НА ДОМ, пририсовав к нему ТРУБУ, ИЗ КОТОРОЙ ИДЕТ ДЫМОК, И СВЕТЯЩЕЕСЯ ОКОШКО, то это значит, что вы жизнерадостный и счастливый человек. Главная ваша жизненная ценность — это ваш дом, ваши близкие и друзья. У них вы черпаете жизненные силы и энергию, они наполняют вас желанием жить. Вы умеете наслаждаться жизнью и цените все ее дары.
- Если вы ЯРЧЕ ВСЕГО ВЫДЕЛИЛИ ЕЛОЧКУ, то это говорит о том, что ваша жизнерадостность — это ваш способ установления контакта со всем миром. Вас любят окружающие, потому что вы веселый и легкий человек, вы никогда и ни на кого не перекладываете свои проблемы, не жалуетесь на свою судьбу и не навязываете своего мнения. Вам нравится жить так, как вы живете. Но когда ваши силы иссякают, вы понимаете, что на самом деле у вас нет друзей и вам не к кому обратиться за помощью. Это обратная сторона медали.
- СНЕЖИНКИ В ВОЗДУХЕ означают ваше желание получить новое впечатление, сменить обстановку, хоть ненадолго уйти от надоевшей реальности.
- ЧЕЛОВЕК НА РИСУНКЕ - это ваши жизненные силы на настоящий момент жизни. Если вы нарисовали человека ВОЗЛЕ ЕЛКИ, то это говорит о том, что вы полны сил и не чувствуете усталости, вам хорошо, вы ощущаете себя в потоке времени и событий и не желаете ничего менять. Если человек нарисован МЕЖДУ ДОМОМ И ЕЛКОЙ, то это значит, что вы нуждаетесь в некоторой стимуляции: возможно, вам надо обрести какую-то жизненную цель или мечту или просто влюбиться. Как бы там ни было, вам просто необходимо подстегнуть себя, иначе вы засохнете душой. Человек в ДОМЕ говорит о том, что вы нуждаетесь в отдыхе, вы устали морально и физически.

Ведущий: Психологи выделили несколько правил развития позитивного мышления, которое, надеюсь поможет Вам.

1. Благодарность. Даже если жизнь нам порой кажется сплошной черной полосой, всегда можно найти что-то, за что мы можем быть признательны. И если каждый день потратить хотя бы пять минут на то, чтобы просто отметить то хорошее, что у Вас есть и сегодня было, то через несколько недель Вы начнете автоматически замечать те вещи, за которые можете и должны быть благодарны.

Упражнение «Благодарность».

Ведущий. Сядьте поудобнее и составьте письменно список всего, за что Вы лично можете быть благодарны Судьбе в настоящий момент. Вспомните всё, что стоит благодарности. Подчеркните то, что у Вас ЕСТЬ и дополните список тем, что знаете только Вы: маршрутка пришла вовремя, машину удалось поставить в гараж с первого раза, не порвала колготки..

После того, как Вы выполните это упражнение — отследите, как изменилось Ваше эмоциональное состояние?

2. Позитивный настрой — умение видеть и находить в любой ситуации положительные моменты.

Упражнение «Минус перевести в плюс».

Ведущий: Сейчас мы с Вами разделимся на группы. Каждая группа выбирает любую проблемную ситуацию, например, одной из таких ситуаций может быть сдача ГИА и записывает не менее 5 последствий, которые будут иметь положительное значение.

3. Позитивные утверждения (аффирмация). Они многократно повторяются или прослушиваются до тех пор, пока наш организм не начнет воспринимать его как истинное. В результате применения аффирмация улучшается здоровье, снимается

напряжение, можно стать увереннее, успешнее в зависимости от поставленной цели.

Правила составления аффирмации:

- утверждение должно быть сформулировано как факт, причём в настоящем времени;
- используйте только позитивные слова, избегайте негативных утверждений и частицы не («не хочу», «никогда», «избавиться»);
- аффирмация должна рождать позитивные эмоции, радость, драйв и страсть; аффирмация должна быть краткой и в то же время яркой, образной.

Избегайте двухсложных слов и размытых понятий Например:

-Мне нравится моя работа.

-Я успешен во всём, что я делаю.

-Я прислушиваюсь к своей интуиции, поскольку она часто указывает мне верный путь.

Пусть каждый из Вас сейчас составит свое позитивное утверждение.

А сейчас давайте познакомимся с позитивными утверждениями известного психолога Л.Хей, следование которым помогут Вам научиться мыслить позитивно (можно раздать родителям в конце занятия)

24 позитивные мысли от Луизы Хей.

1. Наш мир - не бескрайняя пустыня. Здесь достаточно всего. И Вселенная только ждет, чтобы вы познакомились с ее богатствами. Как только вы поверите, что здесь для вас достаточно всего - денег, возможностей, счастья, любви, - вы получите это всё и многое еще из того, о чём всегда мечтали.
2. Пришла негативная установка - отнеситесь к ней спокойно, пожмите плечами и переключите внимание на что-то более интересное.
3. Вы не измените другого человека, пока не изменитесь сами.
4. Любовь - это чудесно. Но помните известную цитату Оскара Уайльда: «Отношения с собой - роман на всю жизнь». Поверьте, этим отношениям нужно уделять куда больше внимания, чем амурным переживаниям из-за кого-либо, ведь все они, по сути, преходящие и уходящие. Любите себя и своего внутреннего ребенка, цените своего внутреннего взрослого.
5. Примите в себе то, что раньше отвергали. Примите то, что кажется глупым и смешным. Перестаньте стыдиться и комплексовать.
6. Заниматься сравнением себя с другими — пустое и неблагодарное занятие. Это только мешает.
7. Если вас пугают перемены - представьте, что вы наводите порядок дома. Сначала одно, потом другое и вот уже везде чисто.
8. Что значит любить себя? Это значит праздновать сам факт своего присутствия на этой земле. Когда вы благодарны себе только за то, что вы есть, этого достаточно, чтобы и мир любил вас.
9. Любовь - единственный ответ на любую нашу проблему. Дорога к ней всегда лежит через прощение. Прощение избавляет от обиды и вины.
10. Старайтесь вкладывать свою любовь во все, что Вы делаете.
11. Нужно уметь слушать свое тело. Оно постоянно общается с нами, шлет различные сигналы. Каждая клетка реагирует на мысли и слова. Если вы заболели - то попробуйте поискать причины в глубине себя: старые обиды, страхи, злость, неудовлетворенность. Избавляясь от них, вы сами не замечаете, как лечитесь.
12. Что такое любовь к себе? Это определить цель жизни и найти себе дело по душе.
13. Любовь не бывает вне человека. Она живет внутри него. Чем сильнее вы любите, тем большей любовью окружены.
14. Если видеть в проблеме возможность меняться, а в кризисе - потенциал для роста, то вы никогда не будете застигнуты обстоятельствами врасплох.
15. Прошлое ушло насовсем. Смириться с этим фактом. Единственное, что вы можете сделать - изменить свои мысли о нём. Кстати, очень глупо корить себя за то, что вы кого-то обидели или кто-то задел вас давным-давно.

16. Все, что должно произойти, обязательно случиться.
17. Не ждите, пока станете совершенным. Идеал - не цель, а стремление к ней. Любите себя таким, какой вы есть. Здесь и сейчас. Не откладывая.
18. Не стоит пытаться исправить проблему. Лучше изменить свои мысли. И проблема удивительным образом исправит сама себя.
19. Люди, которые вас чем-то обидели или заставили страдать, сами страдают и заблудились в жизни. Помните об этом и не будьте слишком строги.
20. Любые наши отношения с миром отражают наше восприятие себя. Если вы не любите себя и постоянно чувствуете вину - Вселенная не замедлит подбросить вам поводов для огорчений и недовольства.
21. Прошлое не стоит многократно переживать. Его нужно уметь отпускать.
22. Пожалуйста, забудьте о самокритике. Наоборот, старайтесь любить и принимать себя таким, какой вы есть. Возможно, вы не знали, но люди, которые не умеют испытывать любовь к себе, не только не умеют притягивать к себе положительные перемены, но и не умеют сопереживать другим.
23. Все, что вы ретранслируете в мир, неизбежно возвращается назад.
24. Ваша сила - в ваших умах и руках. Не стоит искать ее вовне. Найдите лучше гармонию с самим собой.

Упражнение «Руки».

Ведущий: Уважаемые родители, положите свою руку на листок и обведите её, в результате чего у Вас должен получился трафарет ладони. После этого в каждом пальце, на ладони рисунка необходимо написать чувство, которое Вы испытываете после наших занятий. Вы, наверное, помните, что наше первое занятие мы начинали с того же самого упражнения.

- Что изменилось с первой нашей встречи?
- Узнали ли Вы что-то новое на наших занятиях?
- Применили ли Вы полученные знания в Вашей жизни?

Подведение итогов. Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

Список используемой литературы:

1. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга [Текст] / И.В.Вачков. – М.:Ось-89, 2003. — 224 с.
2. Грачева, Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования [Текст] / Л.В.Грачева. — СПб.: Речь, 2004. — 120 с.
3. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для саморегуляции. [Текст] /А.Г.Грецов – СПб.: СПбНИ физической культуры, 2006. – 44 с.
4. Джордж, М. Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь. [Текст] / М.Джордж. — М.: Консорциум «Социальное здоровье России», 2001. — 160с.
5. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга [Текст] / О.В.Евтихов. — СПб.:Речь, 2004.- 256 с.
6. Королева, З. Говорящий рисунок: 100 графических тестов [Текст] / З.Королева. - Екатеринбург: У-Фактория, 2005. — 304 с.
7. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата [Текст] / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М.: Юрайт, 2016. — 299 с.
8. Чибисова, М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями [Текст] / М.Ю.Чибисова. — М.: Генезис, 2010. — 184 с.
9. Л.Хей. 25 лучших цитат Л.Хэй URL:<https://takprosto.cc>

Анкета «Готовность к ГИА» (М.Ю.Чибисовой)

Данная анкета имеет ориентировочный характер и позволяет оценить готовность к ОГЭ 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 проводиться для скрининговой диагностики в выпускных классах, а также для оценки результативности деятельности психолога (в этом случае она проводится до и после занятий). Наш опыт работы с анкетой показывает, что во втором случае показателем эффективности не обязательно будет являться рост показателей. Напротив, зачастую в результате занятий дети осознают дефицит знаний по той или иной проблеме, что и найдет отражение в снижении показателей.

Друзья!

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

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с данными утверждениями по 10 балльной шкале от 1 — полностью не согласен до 10 — абсолютно согласен.

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

1. Я хорошо представляю, как проходит ОГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ОГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
4. Считаю, что результаты ОГЭ важны для моего будущего	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
7. Думаю, что у ОГЭ есть свои преимущества	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
8. Считаю, что могу сдать ОГЭ на высокую оценку	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ОГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
12. Я достаточно много знаю про ОГЭ	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Абсолютно согласен

Спасибо!

Анализ данных:

Низкими показателями считается 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

Памятка для родителей «Как помочь ребенку сдать экзамен».

Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка, а так же обеспечить подходящие условия для занятий.

➤ **Подбадривайте детей, хвалите их** за то, что они делают хорошо.

Повышайте их

уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

➤ **Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов** - это может отрицательно сказаться на результате экзамена. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок, в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

➤ **Наблюдайте за самочувствием ребенка.** Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.

Признаки стресса:

физические: хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

эмоциональные: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность

сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.

➤ **Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок,** объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий - 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, порисовать. В зависимости от того, кто Ваш ребенок - "жаворонок" или "сова", пусть занимается преимущественно утром или вечером. Днем можно (и нужно) заниматься и "совам", и "жаворонкам".

➤ **Обеспечьте дома удобное место для занятий,** проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность - достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.

➤ **Обратите внимание на питание ребенка:** во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

➤ **Помогите детям распределить темы подготовки по дням.**

На этапе подготовки. Очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не может соответствовать: Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях. Гулять, достаточно спать.

После экзамена. С момента окончания экзамена вам уже никак не изменить его результаты. Не занимайтесь анализом результатов своего ребенка. Любой анализ в данной ситуации скорее ухудшает настроение, чем улучшает его. В данной ситуации вы лишь тратите время и энергию. После экзамена ребенок нуждается в отдыхе, подумайте о том, как он может отдохнуть или лучше использовать время.