



# Психокоррекци онная работа с тревожными детьми школьного возраста

педагог-  
психолог  
МБОУ СОШ №

3

Усагалиева Т.



# Что такое тревожность?



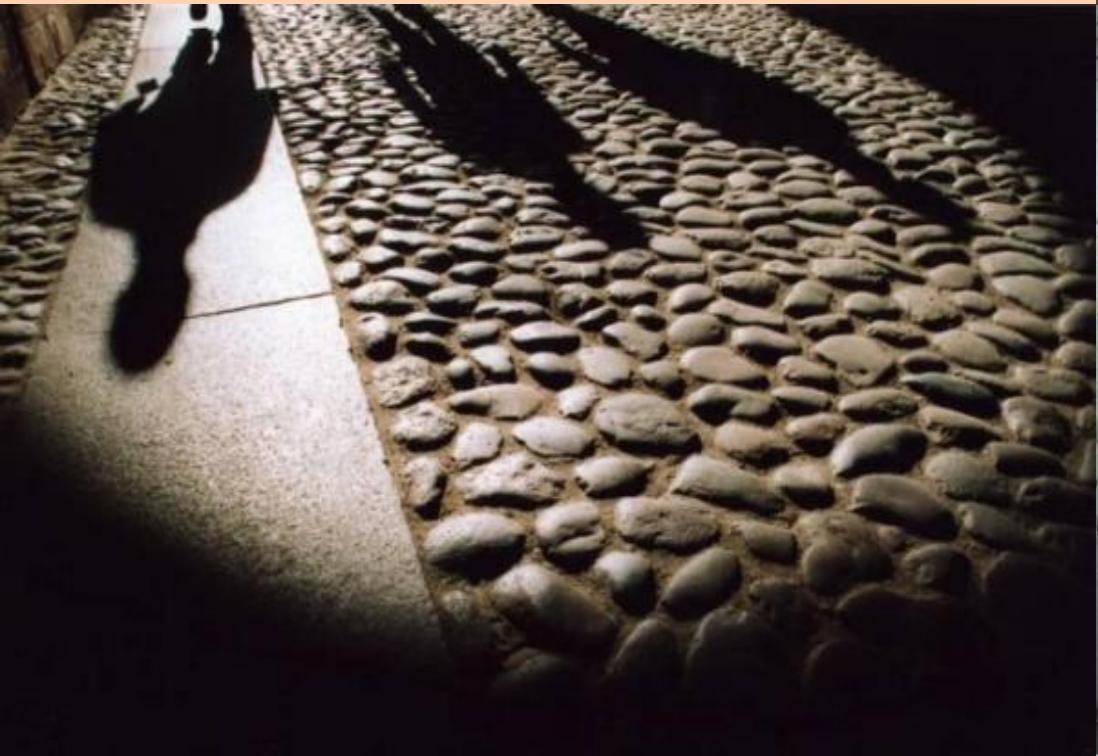
В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это “индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают”.

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога — это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это — проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях, (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т.д.), то следует говорить о тревожности.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха.



Например, страх  
темноты, страх высоты,  
страх замкнутого  
пространства.



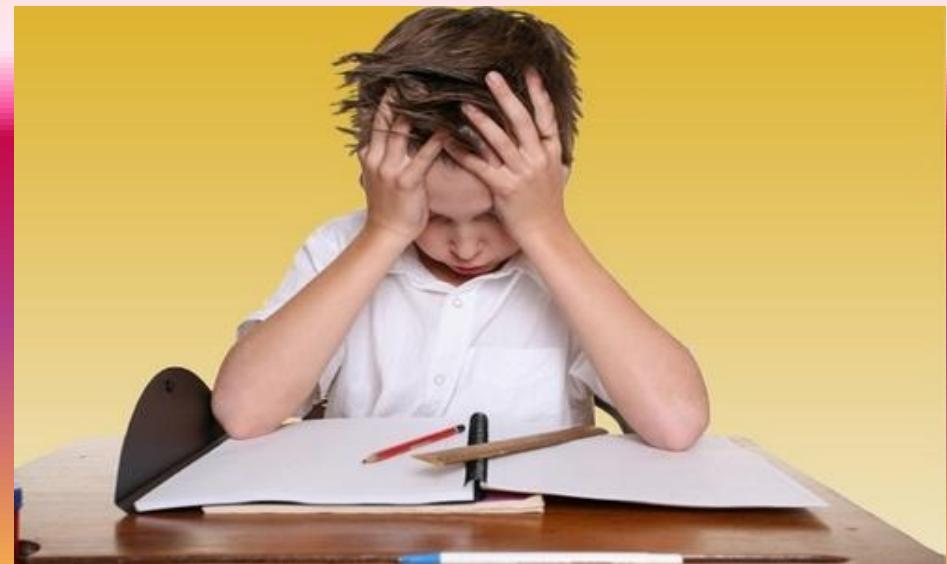
# Виды тревожности

Ч. Спилбергер выделяет два вида тревожности:

- **ситуативная тревожность**, т. е. порожденная некоторой конкретной ситуацией. Данное состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем.
- **личностная тревожность**. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают.

А.М. Приходян выделяет виды тревожности на основе связанных:

- с процессом обучения – **учебная или школьная тревожность**;
- с представлениями о себе – **самооценочная тревожность**;
- с общением – **межличностная тревожность**.



Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты. Интересен тот факт, что после развода родителей, когда, казалось бы, в семье закончились скандалы, уровень тревожности ребенка не снижается, а, как правило, резко возрастает.

Психолог Е.Ю. Брель выявила и такую закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растет.



# Портрет тревожного ребенка

В класс входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей. Это тревожный ребенок.



Таких детей в школе и в детских садах немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями “проблемных” детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, “как на ладони”, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе. Их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.



Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

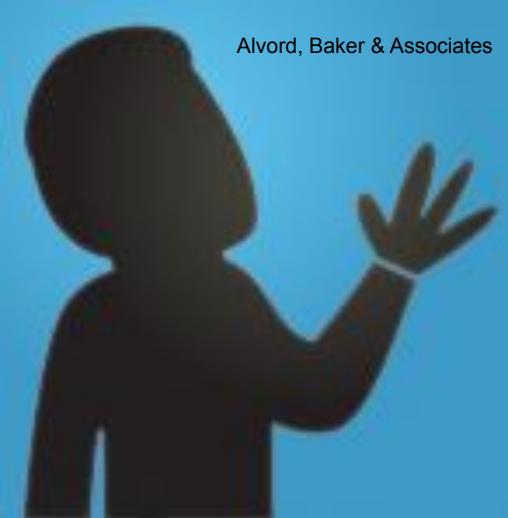


# Как выявить тревожного ребенка

Опытный учитель, конечно, в первые же дни знакомства с детьми поймет, кто из них обладает повышенной тревожностью. Однако прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности, в общении с другими детьми.

Чтобы, понять ребенка, узнать, чего же он боится, можно попросить родителей, воспитателей (или учителей-предметников) заполнить бланк опросника. Ответы взрослых прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. А наблюдения за поведением ребенка подтвердят или опровергнут ваше предположение.





**Patricia Baker, Ph.D,  
Social Worker**

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.

Для определения тревожности у ребенка разработаны специальные методики.

Психологи Патрисия Бейкер и Мери Алворт составили перечень признаков, характерных для тревожного ребенка.

Предлагается ответить на вопросы учителю или родителю ребенка



**Mary K. Alvord, Ph.D.  
Psychologist**

10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество “плюсов”, чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность — 15—20 баллов

Средняя — 7—14 баллов

Низкая — 1—6 баллов.

## Диагностики для определения тревожности:

- экспресс-методика О. Хмельницкой «Выявления школьной тревожности».
- опросник школьной тревожности Филлипса;
- Проективная методика для диагностики школьной тревожности Прихожан

Данные методики предназначены для диагностики общешкольной тревожности, остальные – помогают определить особенности отношений к потенциально стрессогенным объектам и ситуациям

- «Самооценка эмоциональных состояний» Г. Айзенка;
- Метод «Незаконченные предложения; Открытое письмо пятиклассника
- Методика Спилберга на выявление личностной и ситуативной тревожности.
- методика «Круги» Н.Е.Щурковой

Проективные методики:

- Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций “Домики” (для 1-х кл. Методика дает психотерапевтический эффект, который достигается самим использованием цвета, возможностью отреагирования негативных и позитивных эмоций, кроме того эмоциональный ряд заканчивается в мажорном тоне (восхищение, собственный выбор)
  - Несуществующее животное;
  - Цветовой тест Люшера;
  - Я и моя семья.



# Как помочь тревожному ребенку?

**Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.**

**На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:**

- Включение ребенка в любую новую деятельность должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами , посмотрит, как реагируют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.**
- Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как «Кто быстрее?».**
- Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем – то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок играл уже неоднократно.**
- Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.**

# **Коррекционная работа с тревожными детьми проводится по трем основным направлениям:**

- 1. Снятие мышечного напряжения.***
- 2. Повышение самооценки.***
- 3. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.***



# 1. Снятие мышечного напряжения

Умение расслабляться является важным для каждого человека, но для тревожных детей – это просто необходимость, поскольку состояние тревоги сопровождается зажимом различных групп мышц.

Обучить ребенка расслаблению – непростая задача. Поэтому в основу некоторых игр для релаксации положен самый простой способ обучения этому состоянию. Он заключается в следующем правиле: после сильного напряжения мышц



# Упражнения на релаксацию и

| Название игры       | Цель  | Ход   |
|---------------------|---|---|
| «Подарок под елкой» | Расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.               | <p>«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко – крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? улыбнитесь».</p> <p>После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.</p> |
| «Дудочка»           | Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.                | <p>«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку у губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!».</p> <p>Все упражнения можно выполнять стоя или сидя.</p>   |
| «Корабль и ветер»   | Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали. | <p>«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки...а теперь шумно выдохнем через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!».</p> <p>Упражнение можно повторить 3 раза.</p>                                      |

## Этюды на расслабление мышц (полезны для тревожных и агрессивных детей)

| Название игры     | Цель  | Ход  |
|-------------------|---|--|
| «Сосулька»        | Расслабить мышцы рук.                         | <p>Ребята, я хочу загадать вам загадку:</p> <p style="text-align: center;">У нас под крышей<br/>Белый гвоздь висит,<br/>Солнце взойдет,<br/>Гвоздь упадет.</p> <p style="text-align: right;">(В.Селиверстов)</p> <p>Правильно, это сосулька. Когда я говорю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью и четвертую – уроните расслабленные руки вниз. Здорово получилось!<br/>Повторить несколько раз.</p>   |
| «Насос и мяч»     | Расслабить максимальное количество мышц тела. | <p>Ребята, разбиваются на пары. Один из вас – большой надувной мяч, другой насосам надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего – у мяча поднимается голова, после четвертого – надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса....из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.<br/>Потом меняются ролями.</p> |
| «Шалтай - Болтай» | Расслабить мышцы рук, спины и груди.          | <p>Сейчас мы с вами поиграем в игру «Шалтай –Болтай».</p> <p style="text-align: center;">Шалтай – Болтай<br/>Сидел на стене.<br/>Шалтай – Болтай<br/>Свалился во сне.</p> <p style="text-align: right;">(С. Маршак)</p> <p>Сначала будем поворачивать туловище вправо – влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз.<br/>Упражнение можно выполнять под музыку.</p>  |

# Игры, способствующие

| Название игры    | Цель  | Ход   |
|------------------|---|---|
| «Водопад»        | Помочь детям расслабиться.  | <p>Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове....Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляется шея... белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.</p> <p>А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.</p> <p>Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выходом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами....(30 сек.)</p> <p>Теперь поблагодарим этот водопад света за то, что он вас так чудесно омыл светом и расслабил... немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза. После этой игры стоит заниматься спокойным видом деятельности...</p> |
| «Танцующие руки» | Помочь особенно ограниченным и неспокойным детям, проявить свои чувства и внутренне расслабиться. | Разложите большие листы оберточной бумаги(или старые обои) на полу. Возьмите каждый по2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. Простор для рисования. Закройте глаза, и, когда начнет играть музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке, как будто вы танцуете. Потом посмотрим, что получилось, (2-3 минуты)  |

## 2. Повышение самооценки

Повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно.

Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращаться к ребенку по имени, хвалить его даже за незначительные успехи, отмечать их в присутствии других детей. Однако похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь, причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили.

Позитивная информация очень важна и для взрослых, и для детей, для установления взаимопонимания между ними.



# Игры, направленные на формирование у детей чувств доверия и уверенности в себе

| Название игры    | Цель   | Ход   |
|------------------|--|---|
| «Гусеница»       | Развитие чувства доверия.  | <p>Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впередистоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до шара нельзя!! Первый держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту. Обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».</p>   |
| «Волшебный стул» | Способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми. | <p>В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени.</p> <p>Предварительно взрослый должен узнать «историю » имени каждого ребенка – его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул»- он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не больше 5-6 чел.), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.</p> <p>В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно так же по очереди рассказывать что-то хорошее о короле.</p> <p>Варианты игры могут меняться, по усмотрению педагога.</p> |

### 3. Обучение детей умению управлять своим поведением

Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться. Можно на примерах героев литературных произведений показать, что смелый человек – это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх. Желательно, чтобы каждый ребенок высказал вслух то, что его тревожит. Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры, использование приема драматизации. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка. Это дает ребенку возможность не только воплотить свои фантазии, но и прожить их – «проиграть в реальности»,

# Работа с родителями тревожного ребенка

Импульсивным взрослым можно порекомендовать 6 рецептов избавления от гнева.

**Исследования специалистов показали, что большинство родителей тревожных детей не осознают, как их собственное**

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно
2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.
3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии
4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить
5. Страйтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев
6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Пострайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям

**Как правило, родители тревожных детей сами бывают высокотревожными, в связи с чем имеют низкую самооценку, страдают от мышечных зажимов, не удовлетворены собой и своими действиями.**

*Таким родителям необходимо, прежде всего, заняться самовоспитанием, которое можно начать с изучения и применения на практике восьми способов изменения самооценки, предложенных Лючиной Бассет*



|     | Содержание   | Пути выполнения  |
|-----|--|--|
| № 1 | Постарайтесь более позитивно относиться к жизни                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений</li> <li>Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное</li> </ul>                  |
| № 2 | Относитесь к людям так, как они того заслуживают                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества</li> </ul>  |
| № 3 | Относитесь к себе с уважением  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Составьте список своих достоинств</li> <li>Убедите себя в том, что вы имеете таковые</li> </ul>   |
| № 4 | Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Чаще смотрите на себя в зеркало, пытаясь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе</li> <li>Если «да» – то не откладывайте</li> </ul>   |
| № 5 | Начинайте принимать решение самостоятельно                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Помните, что не существует правильных или неправильных решений</li> <li>Любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать</li> </ul>  |
| № 6 | Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние | <ul style="list-style-type: none"> <li>Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи...</li> <li>Имейте и любите свои «слабости»</li> </ul>   |
| № 7 | Начинайте рисковать  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска может быть невелика</li> </ul>   |
| № 8 | Обретите веру любую: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр.          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций</li> <li>Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите</li> </ul> |

# Профилактика стресса и снижение уровня тревожности в период сдачи экзаменов

Единый государственный экзамен и государственная итоговая аттестация — это реальность в нашем образовательном пространстве. Экзамен - это всегда стресс для ученика. Именно поэтому необходимо как следует психологически подготовиться к ответственному экзамену, который может повлиять на дальнейшую жизнь.

Работа по психологической подготовке к ЕГЭ проводилась по нескольким направлениям

- ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГОВ И ПСИХОЛОГА
- ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РОДИТЕЛЕЙ ВЫПУСКНИКОВ. Проведение тематических родительских собраний;
- ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЕГЭ. Занятия в рамках акций «100 баллов для победы» и «Я сдам ЕГЭ»

Проведение комплексного мероприятия , в котором приняли участие заведующая сектором по УВР и доп.образованию отдела образования

Администрации Морозовского района Еременко Е.Е. (учитель математики), зам.директора по УВР Марченко И.А., Усагалиева Т.Р.

(советы психолога), классный руководитель Савенкова И.В.

(организационные моменты), выпускница 2011года, золотая медалистка Сухова Виктория дала советы, как нужно готовиться к сдаче ЕГЭ, учащиеся 11 класса Тришечкин Андрей и Ласковец Юлия рассказали об индивидуальной подготовке к экзаменам и дали советы одноклассникам.



# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЕГЭ

## Анкетирование будущих выпускников

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 (процес-  
суальный компонент).

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.

|  |                       |                      |                    |
|--|-----------------------|----------------------|--------------------|
| 1. Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ | 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 ЕГЭ                       | 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 ЕГЭ 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 ЕГЭ есть свои преимущества   | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ 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 ЕГЭ                             | 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 |

# *Занятия в рамках акций «100 баллов для победы» и «Я сдам ЕГЭ»*

## **Итоговое занятие в 11 классе.**

**Тема:** Психологическая готовность к экзаменам.

### **Задачи**

1. Тренировка навыков психологической готовности к ЕГЭ.
2. Повышение уверенности в себе.
3. Обучение способам: волевой мобилизации, снятия напряжения.
4. Развития памяти и внимания.

### **Ход занятия:**

**•Орг. момент:** Я рада приветствовать вас на нашем занятии!

А какой будет тема сегодняшнего урока мы определим вместе. У вас на партах находятся таблицы с набором букв, в них записаны слова. Вычеркните слова как показано на примере. Из оставшихся букв составьте ключевое слово темы нашего сегодняшнего урока.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| п | а | э | ч | к | а | з | н | и | у |
| к | с | р | у | п | р | н | а | я | в |
| с | п | о | з | а | о | п | у | р | е |
| п | м | р | е | с | т | ы | с | е | н |
| о | е | т | т | н | и | е | к | ы | н |
| к | о | й | с | т | в | ь | т | с | о |

## 2. Упражнение "Откровенно говоря"

**"Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними". Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.**

### **Содержание карточек:**

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда яучаствую в тренинге...

### **При обсуждении участникам задаются следующие вопросы:**

- Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
- Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?
- Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?



### 3. Упражнение " Ящик Пандоры"

Участникам напоминается легенда о ящике Пандоры. После этого предлагается написать на листах бумаги все то, что может каждому из них помешать успешно сдать ЕГЭ. Затем эти страхи, сомнения, тревоги нужно положить в ящик Пандоры и закрыть его.



#### 4. Дискуссия на тему 'Возможности, которые предлагает нам жизнь"

А теперь, когда мы свободны от своих страхов, тревог, неуверенности в себе. Я предлагаю прослушать притчу

Как-то ночью одного человека посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у него будут возможности добыть огромные богатства, заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной женщине.

Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не произошло, и в конце концов он умер в одиночестве и нищете. Когда он дошел до врат рая, то увидел ангела, который посетил его много лет назад, и заявил ему: Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в обществе и прекрасную жену. Все свою жизнь ждал... но ничего не произошло.

"Я не это тебе обещал, — ответил ангел. — Я обещал тебе возможности богатства, высокого положения в обществе и встречи с прекрасной женщиной, которая может стать твоей женой, а ты их пропустил.

Человек был озадачен.

"Я не представляю, о чем ты говоришь", — сказал он.

"Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого предприятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать?" — спросил ангел.

Человек кивнул.

"Из-за того, что ты отказался осуществлять ее, идея была через несколько лет дана другому человеку, который не позволил страхам остановить его, и, если ты помнишь, он стал одним из самых богатых людей в царстве".

"И еще, помнишь, — сказал ангел, — был случай, когда большое землетрясение сотрясло город, разрушив много домов, и тысячи людей не могли выбраться из-под обломков. У тебя была возможность помочь найти и спасти выживших людей, но ты боялся, что в твоем отсутствие мародеры вломятся в твой дом и украдут все твоё имущество, так что ты не обращал внимание на призывы о помощи и остался дома".

Человек кивнул, вспомнив о своем постыдном поступке.

"Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, так что тебя бы уважали все оставшиеся в живых в городе", — сказал ангел.

"Ты помнишь женщину, прекрасную рыжеволосую женщину, которая тебе очень нравилась. Она не была похожа ни на одну другую из тех, кого ты видел до этого и после этого, но ты думал, что она никогда не согласится выйти замуж за такого, как ты, и, боясь быть отвергнутым, ты прошел мимо неё?"

Человек опять кивнул, но теперь в его глазах стояли слезы.

"Да, мой друг, — сказал ангел, — она стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей, и с ней ты был бы по-настоящему счастлив всю жизнь".

Всех нас каждый день окружают различные возможности, но часто, подобно человеку из этой истории, мы позволяем страху и опасениям помешать нам использовать их.

О чём нам говорит притча?

Какой вывод мы можем сделать для себя?

ЕГЭ для нас это не ужасное испытание, не социальная несправедливость (почему я сдаю, а те кто учился 20 лет назад не сдают), не «зверский» эксперимент министерства образования – **а возможность, которую предлагает нам жизнь. Возможность проявить себя, показать всё, на что вы способны.**

**Это как забег, на короткую дистанцию. Представьте, вы стоите на старте. Ясно и четко видите финиш. Вам нужно максимально выложиться, мобилизовать все свои силы. Здесь нет места волнению и сомнениям (наступить мне на правую ногу сначала, а потом на левую или наоборот? Вам нужно позволить себе**

## **5. Упражнение «Декларация моей самоценности»**

**Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне....**



**6. Упражнение**  
**“Чемодан в дорогу”**  
Участникам  
предлагается “собрать  
чемодан на экзамены”.  
Каждый из них должен  
сложить то, что он  
узнал на занятиях,  
чему научился за все  
годы обучения в  
школе.



7. Ну, что ж ребята, ваши чемоданы собраны. Вы готовы! Теперь по-русской традиции, положено присесть на дорожку.

## **Медитативно-релаксационное упражнение – "Храм тишины"**

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны... или радостны... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?.. Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо...

Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?.. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: "Храм тишины"... Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окружеными полной и глубокой тишиной...

Побудьте в этом храме...в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно...

Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к "Храму тишины". Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

**Счастливого вам билета!  
Знакомых заданий на письменном  
экзамене!**

Спасибо за  
внимание !