

Упражнения и приёмы совладения с экзаменационной тревожностью.

Приёмы:

1. **Приспособление к окружающей среде.** Мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги – члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессового фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

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

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

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

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

- ✓ Встать утром и выслушать мамины указания.
- ✓ Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.
- ✓ Поездка на место проведения экзамена.
- ✓ Рассаживание по местам.
- ✓ Получение тестовых бланков.

- ✓ Заполнение бланков – титульных листов.
- ✓ Решение заданий...

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

Упражнения:

«Если бы я был цветком».

Цели: дать подросткам неожиданную информацию о них самих и о том, какими они хотели бы быть.

Продолжительность: около 45 минут.

Материалы: рабочий листок «Если бы я был цветком».

Инструкция. Сегодня я хочу предложить вам задание, которое поможет вам посмотреть на себя с разных сторон. Вам придётся задействовать воображение и попытаться превратиться в зверей, растения и предметы. (Предложить заполнить заранее подготовленный «Рабочий листок». Работа 20 минут.)

А теперь найдите себе пару и поменяйтесь бланками. Скажите своему напарнику, удивили ли вас какие-то его желания, сумели бы вы отгадать какие-нибудь из них. На беседу вам отводится 15 минут.

А теперь прервитесь и вернитесь в большой круг. Я хочу, чтобы все по очереди коротко рассказали, во что бы вы больше всего хотели превратиться и почему.

Обратная связь.

Понравилось ли упражнение?

Случалось ли с тобой такое, что хотелось превратиться во что-нибудь или в кого-нибудь?

Узнал ли о себе что-нибудь новое?

Узнал ли что-нибудь новое о товарищах из группы?

Что чаще всего говорили о тебе?

Что ты ещё хотел бы добавить?

Можно предложить участникам нарисовать три самых привлекательных метаморфозы. Можно попросить кого-нибудь из участников рассказать о каком-то из

своих превращений от первого лица. « Я орел. Я высоко парю в небе и всё вижу. Я свободен, и эту свободу у меня никому не отнять».

«Отрезаю проблему»

Нарисуйте свою проблему справа от себя в виде клубка запутанных ниток. Под изображением напишите: «Моя проблема». Или назовите её более конкретно. Слева под изображением нарисуйте себя и под изображением напишите своё имя (*можно использовать фотографию*).

Затем возьмите ножницы и отрежьте клубок, то есть свою проблему. Вы наглядно увидели, что проблемы не стало. Одним движением ножниц вы просто отрезали её от себя. Именно это действие поможет вашему мозгу легко распутать создавшуюся затруднительную ситуацию!

«Рисую себя и госпожу удачу»

Что ещё может понадобиться человеку на экзамене, не имея в виду специальных учебных знаний, конечно? Каждый скажет – удача. Вспомните слова из известной песни к кинофильму «Белое солнце пустыни»:

Ваше благородие, госпожа Удача,

Для кого ты добрая, а кому – иначе...

Психологи считают, что можно подружиться с госпожой Удачей, стать её любимчиком! Как же это сделать? Для этого есть специальное упражнение «Рисую себя и госпожу Удачу».

На листе бумаги нарисуйте себя таким, каким вы видите себя со стороны, на своём «мысленном экране». Рядом нарисуйте очень красивую, в белом длинном платье госпожу Удачу.

А теперь снова нарисуйте себя, обязательно с улыбкой на лице, за руку или под руку с госпожой Удачей.

Как вы думаете, что вы сейчас сделали? Правильно – привлекли к себе удачу!

Никогда не сомневайтесь в успехе задуманного, гоните прочь от себя неуверенность и страх! Увидите: очень скоро в вашу жизнь придёт удача и успех!

«Дерево исполнения желаний»

Для того, чтобы ваше желание исполнилось, самое главное и самое первое, что надо сделать, - это поверить, что оно исполнится. Мечта и желание по своей энергетике очень близки друг к другу. Необходимо как можно ярче представить желаемое, как будто оно уже осуществилось.

Представлять задуманное необходимо со всем и подробностями, заявляя о своём желании уверенно и твёрдо. Можно заявить и во весь голос, громко и чётко. Так вы запускаете желаемую мыслеформу в производство, поручая самой жизни устроить её осуществление.

Заявив о своём желании, соблюдайте основное правило: будьте молчаливы. Даже самым близким людям не следует сообщать о задуманном. Если вы склонны всё рассказывать о своих желаниях, это может привести к частичному или полному сбою в осуществлении задуманного. Дело в том, что не каждый человек благодушно относится к желаниям других, и информация его негативного восприятия может разрушать нормальное течение дела.

А теперь давайте вспомним детство, когда мы верили в сказки и с удовольствием играли в различные игры. Вот и сейчас попробуем с помощью игровых действий запустить наше желание в информационное поле.

Представьте себе могучее красивое дерево исполнения желаний. Среди его листья виден круг, похожий на кнопку.

Положите указательный палец правой руки на эту кнопку и мысленно несколько раз чётко повторите своё коротко сформулированное желание, например: «Хочу успешно сдать экзамены!».

Всё, желание пошло во вселенную, а энергия мысли, посланная через указательный палец, будет способствовать скорейшему его осуществлению.

Надо только помнить: чтобы наши желания исполнились, необходимо соблюдать обязательное правило – они должны быть направлены только на добро.

Упражнение «Эксперимент».

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и даётся задание прочитать текст.

Ведущий: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаН
НоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКАВБеЗОПаСНОемЕсТО

наКонецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Дискуссия:

- Сразу ли вы справились с заданием?
- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
- В чём заключается, на ваш взгляд, самообладание?

- Как развить самообладание?

«Экспресс - приёмы волевой мобилизации»

В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевою мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти *приёмы волевой саморегуляции* взяты из школ восточных единоборств.

Я рассказать вам о том, как эти упражнения выполнять, и вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно.

Упражнение «Волевое дыхание»

Ведущий: Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание, затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад. После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессируют находящийся в лёгких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

Упражнение «Возбуждающее дыхание».

Ведущий: Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, Глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте вдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из лёгких остаток воздуха. При вдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно.

Трёхкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

Упражнение «Приятно вспомнить».

Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой – либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов нужно твёрдо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

Упражнение «Колпак».

Цель: снятие напряжения после занятий, тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации.

Ведущий: Есть такая скороговорка: «Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак, а если не треугольный, то это не мой колпак». Повторите её за мной, но вместо слова «колпак» дважды, в соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопайте себя по голове, а само слово не произносите. Далее замените жестом следующее по порядку слово – «мой». Вместо слова «мой» покажите на себя. Текст произносится теперь уже с двумя изменениями. Так последовательно меняются на жесты все остальные слова, причём слово «треугольный» заменяется в два приёма. Сначала вместо слога «тре-» все выбрасывают по три пальца вперёд, а потом вместо оставшейся части слова «угольный» каждый выпячивает локоть.

Главный итог упражнения – общее приподнятое настроение, но можно поздравить тех, кто сумел сделать минимальное количество ошибок.

Рабочий листок «Если бы я был цветком».

Продолжите, пожалуйста, фразы, приведённые ниже. Пишите всё, что приходит вам в голову. Можете представить себе, что где-то далеко есть страна, где люди, когда хотят, могут превращаться в предметы или живых существ. Ваша фантазия подскажет вам, во что превращаться каждый раз.

Если бы я был цветком, то охотнее всего я стал бы _____ ,
потому что _____ .

Если бы я был животным, то охотнее всего я стал бы _____ ,
потому что _____ .

Если бы я был птицей, то охотнее всего я стал бы _____ ,
потому что _____ .

Если бы я был насекомым, то охотнее всего я стал бы _____
,
потому что _____ .

Если бы я был деревом, то охотнее всего я стал бы _____ ,
потому что _____ .

Если бы я был мебелью, то охотнее всего я стал бы _____ ,
потому что _____ .

Если бы я был музыкальным инструментом , то охотнее всего я стал бы _____
_____ , потому что _____ .

Если бы я был домом, то охотнее всего я стал бы _____ ,
потому что _____ .

Если бы я был автомобилем, то охотнее всего я стал бы _____ ,
потому что _____ .

Если бы я был дорогой, то охотнее всего я стал бы _____ ,
потому что _____ .

Если бы я был страной, то охотнее всего я стал бы _____ ,
потому что _____ .

Если бы я был игрой, то охотнее всего я стал бы _____ ,
потому что _____ .

Если бы я был чем-то съедобным, то охотнее всего я стал бы _____ ,
потому что _____

.

Если бы был краской, то охотнее всего я стал бы _____ ,

потому что _____

.

Если бы я был книгой, то охотнее всего я стал бы _____

,

Если я был одеждой, то охотнее всего я стал бы _____ ,

потому что _____

,

Если бы я был частью тела, то охотнее всего я стал бы _____

,

потому что _____

.

Если бы я был месяцем года, то охотнее всего я стал бы _____ ,

потому что _____

.

Если бы я был числом, то охотнее всего я стал бы _____

,

потому что _____

.

Если бы я был днём недели, то охотнее всего я стал бы _____ ,

потому что _____

.

Если бы я был частью речи, то охотнее всего я стал бы _____

,

потому что _____

.

Прочтите ещё раз получившиеся фразы. Какие три превращения кажутся вам наиболее привлекательными?

1. _____
2. _____

3. _____

Что дадут вам эти превращения?

1. _____

2. _____

3. _____

«Моя обучаемость».

Цели: помочь сосредоточиться на своей способности к обучению; вспомнив свои успехи и просто радостные события, связанные с учёбой, определить, какие факторы играют для них особую роль в обучении; дать им возможность понять, какие условия обучения оптимальны для каждого из них.

Продолжительность: около 75 минут.

Материалы: рабочий лист «Моя обучаемость», листы бумаги А4.

Инструкция: Сегодня я хочу помочь вам исследовать важную способность – способность к обучению, или обучаемость. Вы, наверное, слышали о живом обучении или об обучении длиной в жизнь. В одном из упражнений мы уже обсуждали, насколько важно, чтобы учёба доставляла удовольствие и была разнообразной. Помимо этого, мы исходим из того, что в условиях развивающейся западной цивилизации приходится готовиться к решению непрерывно возникающих трудностей и постоянно учиться. Проблемы уже имеющиеся на Земле к настоящему моменту, такие как нехватка пищи и энергии, только подтверждают верность этой точки зрения.

С другой стороны, с субъективной точки зрения духовно и физически бодрим в пожилом возрасте остаются прежде всего люди, которые были достаточно любознательны в течении всей жизни и умели учиться. Чтобы прожить свою жизнь подобным образом, я должна знать важнейшие условия, которые делают обучение приятным и действенным.

Вам необходимо заполнить Рабочий листок в течение 45 минут.

Разбейтесь на группы по четыре человека и обменяйтесь мнениями о том, какая модель обучения идеальна для вас лично и где вы, по вашему мнению, можете найти идеальные условия для её реализации. У вас есть на обсуждение 30 минут.

Возвращайтесь в большой круг, чтобы мы вместе подвели итоги.

Подведение итогов.

- Понравилось ли упражнение?
- Узнали ли вы что-то новое о себе?
- Соответствует ли ваше нынешнее обучение идеальной для вас модели?
- Достаточно ли вы доверяете себе, чтобы самостоятельно определить подходящие условия обучения?

Анкета «Анализ пробных экзаменов»

Уважаемые выпускники! Недавно вы сдали репетиционный экзамен, а в будущем вам предстоит сдача ЕГЭ. Для нас очень важно знать, с какими трудностями вы столкнулись. Просим вас ответить на вопросы о том, как прошёл для вас репетиционный экзамен. Пожалуйста, напишите свой ответ после каждого вопроса.

1. Что оказалось самым лёгким во время экзамена?

2. Что было для вас самым трудным во время экзамена?

3. Вы выполнили все задания подряд или выборочно? Если выборочно, то как выбирали?

—

4. Что для вас явилось неожиданным во время экзамена?

5. Вы планировали свою работу во время экзамена? Если да, то как?

6. Что бы вы посоветовали тем, кто готовится к сдаче репетиционного экзамена?

—

Тест «САН (самочувствие, активность, настроение)».

Инструкция: «Вам предлагается описать своё состояние в настоящий момент с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние, и обвести цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики».

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Весёлый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряжённый	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлечённый
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнурённый
21. Сонный	3 2 1 0 1 2 3	Возбуждённый
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

Обработка результатов.

«С»: Самочувствие (сумма баллов по шкалам): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

«А»: Активность (сумма баллов по шкалам): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

«Н»: Настроение (сумма баллов по шкалам): 5, 6, 11