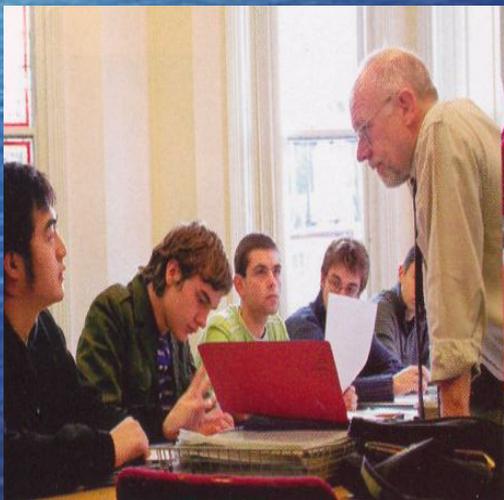


Психологическая поддержка
старшекласников в ситуации
социально-интеллектуальной
ответственности



Программа работы по обеспечению успешности старшеклассников в преодолении ситуаций интеллектуальной напряженности (необходимость усвоения больших объемов информации в ограниченные сроки) и интеллектуальной конкуренции (экзамен, ЕГЭ, конкурсный отбор, профориентационное собеседование, публичная презентация работы и т.д.) состоит из трех блоков:

1. Встреча с собой и с другими: тревога и ответственность
2. Раскрой секреты своих познавательных способностей
3. Установка на успех. Стабилизация эмоционального состояния

Встреча с собой и с другими: тревога и ответственность

Цели: проанализировать трудности взаимодействия в ситуациях повышенной социально-интеллектуальной ответственности

Задачи:

- снизить эмоциональное состояние старшеклассников
- проанализировать личностные трудности, проявляющиеся в ситуациях социально-интеллектуальной ответственности

«Что такое экзамен?»

Цель: выявление различного восприятия ситуации экзамена участниками и отреагирования негативных переживаний.

Инструкция: «Сейчас каждый из нас по очереди скажет, что для него значит экзамен. Например, экзамен для меня — это барьер, который нужно преодолеть».

Ход работы.

Все участники по очереди заканчивают предложение «Экзамен для меня - это...». Учащиеся записывают на листочках окончания предложения. Далее листочки передаются по кругу, где каждый участник отмечает свое согласие (плюсом) или несогласие (минусом) с мыслями других старшеклассников. После того, как к каждому возвратится его листок с предложением, подсчитываются и обсуждаются тексты, получившие наибольшее количество плюсов и минусов, предлагается интерпретация полученной картины.

«Экзамен для меня - это...»



«Я перед экзаменом»

Цель: осознание особенностей предэкзаменационной ситуации и возможностей совладания с ней.

Инструкция: «Нарисуйте и представьте рисунок для коллективного обсуждения "Я перед экзаменом"».

Обсуждение рисунков может быть различным может быть:

- спонтанным, если участники активны и рефлексивны.
- структурированным, когда говорят по очереди, что каждый видит на рисунке.

В конце или по ходу обсуждения проективного материала угадывается его автор.



«Препятствие»

Цель: анализ способов преодоления препятствий на жизненном пути посредством метода предметной проекции ситуаций, расширение репертуара конструктивных моделей и образцов поведения.

Оснащение: 1-2 картонные коробки

Инструкция: «У каждого человека на жизненном пути встречаются препятствия, которые он преодолевает. Пусть такое препятствие у нас символизирует картонная коробка. Давайте представим, что линия жизненного пути (условно или мелом на полу обозначить линию), на которой в какой-то ее части нас ожидает встреча с препятствием. Сейчас каждый покажет, как он справляется с встречающимися жизненными трудностями. Каждый будет вести себя по отношению к коробке так, как он бы действовал в ситуации преодоления жизненной трудности».

Перед демонстрацией способов преодоления трудностей в ситуациях повышенной ответственности участнику нужно описать дорогу и препятствие. Следует также сказать, как бы ассоциативно воспринималось оно на ощупь (большое, мягкое, вязкое, липкое, втягивающее в себя), какого оно было бы размера, цвета, конфигурации».

Препятствие?! ЕГЭ?! Нужно преодолеть ситуацию.



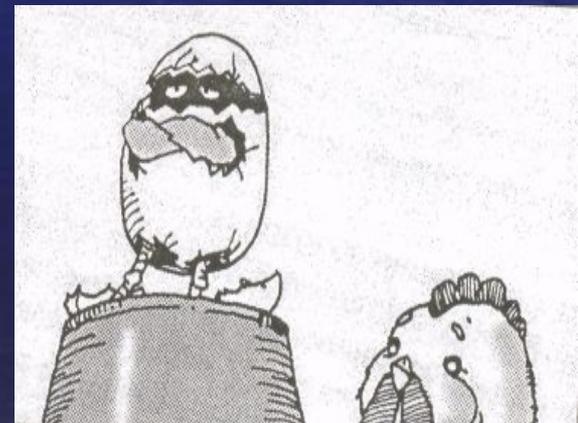
«Портреты»

Цель: расширение вариантов выражения беспокойства и тревоги, составление перечня примет уверенного поведения.

Оснащение: бумага, карандаши, лист ватмана, маркеры.

Инструкция: «Мы будем составлять портреты двух разных людей — уверенного и неуверенного. Каждый на листках составляет словесное описание уверенного и неуверенного человека. Желательно описывать по существенным признакам, минимально используя слова с приставкой и частицей «не».

Например, вместо не боится, следует говорить смело себя ведет».



Мульт-герои и экзамены

Цель: способствовать анализу личностных качеств старшеклассников посредством ассоциаций с индивидуальными качествами мульт-героями

Оснащение: карточки с именами мульт-героев

Инструкция: «Назовите качества мульт-героев, по вашему мнению, которые помогут вам при сдаче ЕГЭ»

Винни-Пух

Сова

Шапокляк

Пятачок

Красная шапочка

Портняжка

Ослик Иа

Серый волк

Лиса

Мальчик с пальчик

Заяц

Чебурашка

Кот Матроскин

Почтальон Печкин



Белоснежка

Чудовище

Золушка

Незнайка

Винтик и Шпунтик

Кот в сапогах

Алладин

Джин

Буратино

Колобок

Маугли

Багира

Удав Каа

Король Лев



«Слова-перевертыши»

Цель: развитие гибкости мышления на материале работы с эмоционально окрашенной лексикой.

Оснащение: 10 словосочетаний, написанных на карточке.

Инструкция: «Вам предстоит заменить предлагаемые словосочетания на противоположные по смыслу. Например, "трудный экзамен" можно заменить на противоположное ему по смыслу словосочетание "простой урок" или еще более противоположное - "приятный отдых"».

- Стрессовое состояние
- Напряжение всех сил (физических и душевных)
- Страх не справиться с заданиями
- Бессонные ночи
- Нервный срыв
- Отчаяние
- Недовольство родителей
- Выпало из памяти
- Забыл формулу
- Неудовлетворительная оценка
- Несоответствие ожиданий
- Неправильно заполненный бланк
- Крах надежд
- Боязнь незнакомой обстановки

«Конференция»

Цель: осознание способов совладания с повышенной ситуативной тревожностью, развитие умения выступать перед публикой.

Инструкция: «Сейчас каждый (или в группе с другими участниками) составит рекомендации для старшеклассников, сдающих экзамены».

В дальнейшем рекомендации зачитываются и обсуждается их целесообразность.



Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ

- **Будь внимателен!**
- **Соблюдай правила поведения на экзамене!**
- **Сосредоточься!**
- **Не бойся!**
- **Начни с легкого!**
- **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания.
- **Читай задание до конца!**
- **Думай только о текущем задании!**
- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если последовательно исключать те, которые явно не подходят.
- **Запланируй два круга!**
- **Угадывай!** Интуиции следует доверять!
- **Проверяй!**
- **Не огорчайся!**
- **Удачи тебе!**
- **Имеешь право на подачу апелляции по процедуре**

Раскрой секреты своих познавательных способностей

Цели: выработка и развитие способов работы с материалами информационного характера

Задачи:

- рассмотреть способы запоминания, способствующие усвоению большого объёма информации в ситуации интеллектуальной напряженности
- осознание возможностей своей памяти
- развитие представлений старшеклассников о свойствах и особенностях внимания, способов его развития
- развитие у учащихся представлений о мышлении как отражении существенных связей и закономерностей
- тренировка навыков подачи и приема обратной связи

1. *«Я лучше запоминаю, когда...»*

2. *«Рисуем образы»*

Для того, чтобы запомнить эти пары слов можно делать любые пометки и рисунки, но нельзя записывать сами словосочетания. После необходимо воспроизвести эти пары слов. Например: **горький пьяница, главная мысль**

3. *«Образы в паре»*

Запоминая слова, следует увязывать их в один образ. Например: «Чтобы запомнить пару слов **плащ - кролик**, я представлю факира в цирке, извлекающего кролика из-под плаща». После прослушивания пар слов запишите их и сравните с оригиналом.

4. *«Запоминание словосочетаний».*

Участники прочитывают словосочетания. Например: **лев, нападающий на антилопу; собака, виляющая хвостом.**

«После каждой строки сосредоточьтесь, представьте соответствующую картину... Теперь на листе для записи, не перечитывая списка, попробуйте записать, что вспомнили. Когда закончите, попытайтесь проанализировать вызываемые данными словосочетаниями эмоции.»

«Правила обращения с памятью».

- Заучивай с желанием знать и помнить.
- Ставь цель запомнить надолго.
- Пользуйся смысловыми опорами, смысловым соотношением и смысловой группировкой - кто хорошо осмысливает, хорошо запоминает и долго помнит.
- Начинай повторять до того, как материал стал забываться.
- Заучивай и повторяй небольшими дозами.
- Лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов в один день.
- После математики учи историю, после физики - литературу! память любит разнообразие.
- Чтобы лучше запомнить, выбирай вариации по контрасту: повторяй громко и тихо, нараспев и скороговоркой сопрано и басом, сопровождая постукиванием, с необычным акцентом, представляя написанным на официальной бумаге и произносимым вслух, с приятной улыбкой приятному знакомому или знакомой. Это не только тренирует память, но и создает богатство связей и ассоциаций.
- Когда учишь - записывай, рисуй схемы, диаграммы, черти графики, изображай карикатуры, сравнивай с тем, что знал раньше. Действуй!
- Ты учишь стихи по столбикам? Короткие заучивай целиком, длинные разбивай на части. Как можно быстрее, не дожидаясь заучивания, пытайся воспроизвести, закрыв книгу. Не сверяй с текстом, если что-нибудь забыл, а старайся вспомнить сам.
- Если получил задание во вторник, а отвечать надо в пятницу, не жди до четверга: выучи сразу, а накануне только повтори.
- Изредка используй мнемотехнику - искусственные приемы, облегчающие запоминание.

Установка на успех.

Стабилизация эмоционального состояния

Цели: оценка собственных эмоциональных ресурсов старшеклассников и разработка критериев успешного преодоления ситуаций социально-интеллектуальной ответственности

Задачи:

- расширение представлений о себе и своих эмоциональных ресурсах
- обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления и дыхательной гимнастики
- развитие у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием
- правила поведения во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ

ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, просто чистую воду или зеленый чай. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, - это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий.

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колени чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Если нет возможности сделать упражнение, можно нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, но поможет согласованности полушарий.

Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием **«Энергетическое звание»**.

Систематическая десенситизация. Этот метод разработан Йозефом Вульпе и заключается в следующем: 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.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния у любого человека является совершенствование дыхания. Как ни странно это звучит, но далеко не все люди, даже умудренные жизненным опытом, умеют правильно дышать.

В дыхательной гимнастике существуют понятия **успокаивающего и мобилизующего дыхания**. Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем — после вдоха задерживается дыхание.

Упражнение **«Контраст»** основано на «законе маятника»: непроизвольное расслабление той или иной группы мышц всегда следует за ее напряжением.

«Массируем руки» Цель: стимуляция познавательных способностей.

Организация режима занятий и отдыха

- За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. Перерывы для отдыха на 10—15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.
- После 2,5—3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20—30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.
- Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.
- Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.
- Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит, потерять время, когда работоспособность высокая. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность.
- Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Важное значение имеют овощи и фрукты.
- Некоторые школьники, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменами транквилизаторы. Напрасно! Таблетка может очень подвести, потому что снижает внимание и память.
- Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня.
- На экзамен нужно прийти точно в назначенное время, не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен. После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня — время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.

Меню из продуктов, которые помогут вам...

... улучшить память

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авокадо — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков вещей и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

... сконцентрировать внимание

Креветки — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

...достичь творческого озарения

Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий.

Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

...успешно грызть гранит науки

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.

Черника — идеальный «промежуточный корм» для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

Что происходит в душе?

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение.

Паприка — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.

Бананы содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».