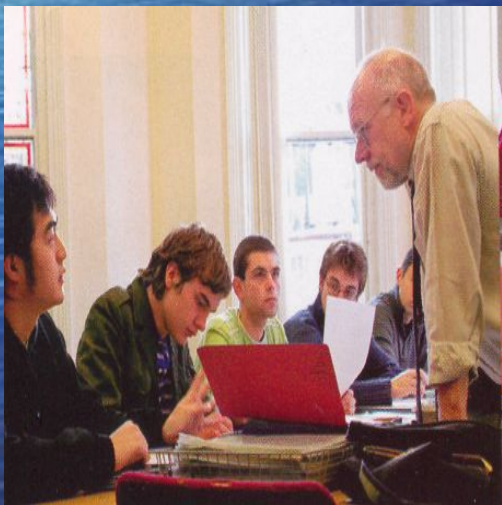


Психологическая поддержка  
старшекласников в ситуации  
социально-интеллектуальной  
ответственности



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 колени находятся в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Если нет возможности сделать упражнение, можно нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», 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».