Районная научно-практическая конференция школьников «Первые шаги в науку»

Направление: Педагогика и психология.

***Название работы «Влияние сдачи ЕГЭ на тревожность старшеклассников***»

Автор работы: Соколова Диана

Место выполнения работы: п. Аршан-Булг,

МОКУ «Целинная СОШ им. К. Эрендженова»

Руководитель: Чудаева Т.В. педагог психолог.

Оглавление

|  |  |
| --- | --- |
| Введение | **2** |
| 1. Основная часть | **4** |
| 1.1.Понятие тревожности | **4** |
| 1.2.Категории и формы тревожности | **6** |
| 1.3.Влияние самооценки и тревожности на экзаменационные переживания | **7** |
| II. Практическая часть | **11** |
| 2.1.Анализ результатов проведенного исследования | **11** |
| Заключение | **15** |
| Список литература | **17** |
| Приложение | **18** |

**Введение.**

**Актуальность темы исследования.**

Исследование психических состояний тревожности человека является актуальной проблемой современной психологической науки.

Решению проблем и вопросов, связанных с изучением уровней тревожности, посвящены работы как зарубежных, так и отечественных психологов.

В сложившихся за последние десятилетия социально-экономических условиях в нашей стране, в системе образования происходят большие изменения, касающиеся структуры образования, его форм, итогового контроля и других аспектов. Одним из таких изменений является введение в систему образования Единого Государственного Экзамена (ЕГЭ). В этой связи все более актуальным становится изучение влияния сдачи ЕГЭ на тревожность учеников. Нововведения в системе общеобразовательных учреждений предъявляют высокие требования к подготовке к экзаменам, к процедуре прохождения экзаменов.

Эксперимент по внедрению ЕГЭ проводится в Российской Федерации с 2001 года. Целью ЕГЭ является формирование системы объективной оценки уровня подготовки выпускников общеобразовательных учреждений; повышение доступности высшего и среднего профессионального образования; обеспечение преемственности между общим и профессиональным образованием; обеспечение условий государственного контроля и управления качеством общего образования.

ЕГЭ в настоящее время вызывает множество дискуссий и сомнений у общественности (педагогов, выпускников и их родителей, психологов, преподавателей, администраций учебных заведений), вызванных сложностью и многозначностью процедуры ЕГЭ. В этой связи актуальным становится вопрос изучения влияния сдачи ЕГЭ на тревожность учеников.

Вышеперечисленные обстоятельства позволяют отнести изучение влияния сдачи ЕГЭ на тревожность учеников к актуальной проблеме современной практической психологии.

**Цель исследования** - изучение влияния сдачи ЕГЭ на тревожность учеников старшеклассников.

**Объект исследования -** учащиеся старших классов.

**Предмет исследования** - влияния сдачи ЕГЭ на тревожность учеников.

**Задачи исследования:**

1.Провести теоретический анализ психологической литературы по проблеме тревожности и определить ведущие концепции, направления в изучении тревожности.

2.Раскрыть понятия «тревожность выпускника» перед сдачей итоговых выпускных экзаменов (ГИА/ЕГЭ).

3. Провести диагностическое исследование и проанализировать результаты;

4. Предложить рекомендации по преодолению тревожности.

1. **Основная часть.**

**1.1. Понятие тревожности**

Интерес к проблеме тревожности нашел отражение в работах многих ученых как в отечественной психологии (В.М.Астапов, В.А. Бакеев, Н.Д. Левитов, О.Г. и др.), так и за рубежом (Х. Айзенк, Р. Кеттелл, О.Маурер, З. Фрейд, К. Эликсон и др.). Они придают большое значение исследованию состояния тревоги, являющемуся универсальной формой эмоционального предвосхищения неуспеха.

Поскольку юношеский возраст – период становления личности, хроническое переживание тревоги как неравновесного состояния, и постоянная готовность к его актуализации могут стать причиной формирования такого новообразования личности, как тревожность (А.И. Захаров, Л.В. Макшанцева, А.М. Прихожан, А.О. Прохоров и др.). Доказано, что завышенная тревожность является негативной характеристикой и неблагоприятно сказывается на жизнедеятельности человека (Г.Ш. Габдреева, Х. Граф, Н.В. Имедадзе, У. Морган, Дж. Саразон, Дж. Тэйлор и др.). Это обуславливает необходимость изучения уровня тревожности в юношеском возрасте, а также создания эффективных методов коррекции высокой тревожности.

В настоящее время психологи самых разных направлений называют тревогу проблемой современности. Тревогу рассматривают как психологическое состояние, выражающиеся в переживаниях, опасениях и в нарушении покоя, вызываемое вероятными неприятностями. Это неопределенное беспокойство, ожидание фрустрации механизма психологического стресса, или ощущение какой-либо угрозы, характер и время возникновения которой непредсказуемы. Возникновению все новых тревог и страхов, как у отдельных людей, так и у общества в целом, способствуют сложности цивилизации, быстрота изменений, происходящих в современном обществе, а также частичный отказ от религиозных и семейных ценностей. Современный школьник развивается в мире неопределённости и противоречий. Переходное состояние нашего общества способствует отклоняющемуся эмоциональному развитию личности. Наиболее общим показателем эмоционального неблагополучия является личностная тревожность.

Большое значение для развития личности имеет психическое здоровье, т.е. состояние полного душевного, физического и социального благополучия. Если человек попадает в ситуацию дискомфорта, то в первую очередь фрустрируется эмоциональная сфера, т.е. человек, реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые, в свою очередь, вызывают тревожность.

Тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, которая представляет собой эмоциональное состояние. Состояние характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с точки зрения физиологии – активацией нервной вегетативной системы. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

На физиологическом уровне тревожность проявляется в:

• усилении сердцебиения;

• учащении дыхания;

• увеличении минутного объёма циркуляции крови;

• возрастании общей возбудимости;

• снижении порога чувствительности.

На психологическом уровне тревога ощущается как:

• напряжение;

• озабоченность;

• нервозность;

• чувство неопределённости;

• чувство грозящей опасности, неудачи;

• невозможность принять решения и др.

Определённый уровень тревожности – естественная и обязательная характеристика активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

**1.2. Категории и формы тревожности**

Существует две основные категории тревожности:

* открытая – сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги;
* скрытая – в разной степени не осознаваемая и проявляемая либо чрезмерным спокойствием, нечувствительностью к реальному неблагополучию и даже отрицанием его, либо косвенным путем через специфические способы поведения.

Внутри этих категорий выявлены различные формы тревожности. В частности, выделяются три формы открытой тревожности:

1) острая, нерегулируемая; самостоятельно справиться с ней индивид не может (встречается во всех возрастах).

2) регулируемая и компенсируемая тревожность – встречается в младшем школьном и раннем юношеском периоде; отличается способностью вырабатывать достаточно эффективные способы, позволяющие справиться с тревожностью, среди них - снижение уровня тревожности, использование ее для стимуляции собственной деятельности, повышения активности.

3) культивируемая – в этом случае тревожность осознается и переживается как ценное для личности качество, которое позволяет добиться желаемого (наблюдается в старшем подростковом возрасте). Она выступает в нескольких вариантах - может признаваться индивидом как основной регулятор его активности; может выступать как мировоззренческая и ценностная установка; может проявляться в поисках определенной выгоды через усиление симптомов.

Выделяется устойчивая тревожность в какой-либо сфере – частная, «связанная» (школьная, экзаменационная, межличностная) и общая, «разлитая» - свободно меняющая объекты в зависимости от изменения значимости для человека.

Различается также адекватная тревожность, являющаяся отражением неблагополучия человека в какой-либо области и неадекватная (собственно тревожность) – в благополучных для индивида областях действительности.

Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

«Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоги и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией.Как предрасположенность личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанных со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению.

Ситуативная, или реактивная, тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивностью и динамичным по времени. Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности» (Е.И.Рогов)

**1.3.Влияние тревожности на экзаменационные переживания**

Наиболее часто экзаменационные переживания старшеклассников связаны с неверием в свои силы, что проявляется в заниженной самооценке.

Особенности самооценки влияют на всё стороны жизни человека: на эмоциональное самочувствие и отношение с окружающими, на удовлетворённость работой, учёбой.

В подростковом возрасте самооценка неустойчива, колеблется от предельно высокого уровня до крайне низкого.

Когда в самооценке сталкиваются очень высокие притязания и сильная неуверенность в себе, то в результате проявляются острые эмоциональные реакции (нервозность, истерики, слёзы). В психологии этот феномен получил название «аффекта неадекватности». Люди с аффектом неадекватности хотят во всём быть первыми, даже тогда, когда первенство не имеет никакого принципиального значения.

Аффект неадекватности не только препятствует правильному формированию отношения личности к себе, но и искажает многие его связи с окружающим ученика миром. Любая ситуация проверки компетентности - экзамен, тест - для таких людей оказывается просто непереносимой.

Исследования, проведённые в последнее время психологами, показывают, что наиболее продуктивными следует считать высокую самооценку, высокий или очень высокий уровень притязаний, которые могут даже превышать реальные возможности учащегося. Важен при этом лишь один момент: такая высокая самооценка должна сочетаться со способностью дифференцированно оценивать свои достижения в разных областях, не настаивать на одинаково сверхвысоком уровне притязаний во всем.

Тревожность, эмоциональная неустойчивость, препятствующая нормальному ходу обучения, начинается уже со школьной парты.

Одной из самых частых причин тревожности являются завышенные требования к ребёнку, негибкая, догматическая система воспитания, не учитывающая собственную активность ребёнка, его способности интересы и склонности. Наиболее распространённая разновидность такого воспитания - система «ты должен быть отличником». Выраженные проявления тревоги часто наблюдаются даже у хорошо успевающих детей, которые отличаются добросовестностью, требовательностью к себе в сочетании с ориентацией на отметки, а не на процесс познания.

Стремясь выработать у детей в первую очередь такие качества как добросовестность, послушание, аккуратность, учителя нередко усугубляют их и без того нелёгкое положение, увеличивая пресс требований, невыполнение которых влечёт для таких детей внутреннее наказание. Это приводит к появлению чувства неуверенности в своих силах, к чувству тревожности

Любая ориентация ребёнка на внешний успех, на такой результат деятельности, который можно оценить, сравнить, резко увеличивает возможность развития тревоги. Когда о ребёнке судят по конкретному результату его действий (по экзаменационной отметке или уровню спортивных достижений), творческая раскованность сменяется страхом «вдруг не смогу?» или отрицательной уверенностью «наверняка не смогу».

Освобождение от тревожности в этом случае возможно для ребёнка только тогда, когда его близкие поймут, что дети не делятся на хороших и плохих, что двоечник не меньше заслуживает любви, чем отличник.

Одной из самых распространённых школьных проблем, связанных с тревожностью, является проблема перегрузки. Переутомление ведёт к неудачам, а опыт неудач, накапливаясь, рождает страх, неуверенность, эмоциональную нестабильность и новые неудачи.

К таким проблемам относится и сдача ЕГЭ. Учащиеся - выпускники демонстрируют разные результаты при сдаче экзаменов в традиционной форме и ЕГЭ. Результаты ЕГЭ являются менее успешными по сравнению с результатами экзаменов в традиционной форме. Это объясняется недостаточной готовностью учащихся к сдаче экзаменов в форме ЕГЭ, а также психологическими особенностями личности учащихся.

Существует связь между психологическими особенностями личности учащихся - выпускников школ и успешностью сдачи ЕГЭ. Психологическими особенностями личности, оказывающими отрицательное влияние на успешность сдачи ЕГЭ являютсяповышенный уровень личностной тревожности, демонстративная и тревожно-боязливая акцентуации характера, мотивация избегания неудач, мотивация успеха с эффектом перемотивации, низкий уровень направленности на знания при низкой и средней направленности на отметку, низкий уровень притязаний, высокий неадекватный уровень притязаний, низкий уровень самооценки. Данные особенности являются одними из основных в определении успешности учащегося, и в процессе обучения, и в процессе сдачи экзаменов. Акцентуации характера окрашивают личность учащегося в целом и его учебную деятельность. Так старшеклассникам с повышенным уровнем личностной тревожности оказалось сложнее сдавать ЕГЭ в силу того, что первые предпочитают личный контакт с экзаменатором для более полного раскрытия своих возможностей, а вторые - ситуацию экзамена, связанную с повышением ситуативной тревожности воспринимают как непереносимую трудность в абсолютно непривычных условиях, т.к. ЕГЭ проводится на нейтральной территории для учащихся в присутствии незнакомых учителей - наблюдателей. Подобным же образом реагируют на ЕГЭ учащиеся с демонстративной и тревожно –боязливой акцентуациями характера.

Мотивация успеха и избегания неудач - это две ведущие тенденции в деятельности, обеспечивающие во многом ее качество и эмоциональные переживания относительно достигаемого успеха. Таким образом, мотивация избегания неудач способствует восприятию ЕГЭ как тяжелого испытания с ожиданием негативного результата по сравнению со знакомым традиционным экзаменом. Мотивация успеха, несомненно, способствует получению высокого результата на любом экзамене. Однако в полной мере это происходит при средней сложности задания и при адекватной оценке своих возможностей. В ситуации заданий повышенной сложности (что вполне естественно для экзамена, тем более ЕГЭ) у учащихся может происходить явление перемотивации, связанное с чрезмерным сосредоточением и желанием достичь успеха в любом случае, что может повлечь за собой снижение результата деятельности, т.к. происходит сдвиг с процесса деятельности на ее итог, это влечет за собой различные ошибки.

Говоря об уровне притязаний и самооценке, необходимо отметить их общую значимость для результата любой деятельности. А в ситуации экзамена знание своих возможностей и умение правильно их оценивать играет важную роль. Поэтому адекватный уровень притязаний и самооценки является залогом успеха. Низкий уровень притязаний способствует снижению ожиданий в деятельности, что уменьшает ее результативность. Заниженная самооценка влечет за собой обесценивание результата деятельности («У меня все равно ничего не получится!»). Учащиеся с соревновательной самооценкой (быть самым лучшим не смотря ни на что) рискуют снизить результаты деятельности вследствие перемотивации. Учащиеся с конфликтной самооценкой (низкая самооценка при высоком уровне притязаний) на недостаточно высоком уровне реализуют свои возможности, т.к. не верят в свои силы и достижения

Экзамены для подавляющего большинства старших школьников - это не только период интенсивной работы, но и психологический стресс. Экзаменационная ситуация с участием родителей, предварительной «накачкой», непременным ожиданием своей очереди за дверью нередко становится серьёзной психической травмой. Лишь день полного покоя после экзамена может восстановить форму ученика. «К сожалению, - отмечают психологи, - графики сдачи экзаменов и традиции их организации зачастую противоречат элементарным психологическим правилам».

**II. Практическая часть**

**2.1. Анализ результатов проведенного исследования.**

В нашем исследовании приняли участие 11 человек в возрасте 14-17лет, из них 6 мальчиков и 5девочек. Опрос проводился среди учащихся 9-11 классов.

Методы исследования

1. Методика определения ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, адаптированная Ю.Л. Ханиным(1980);
2. Шкала самооценки личностной тревожности Дж. Тэйлора;
3. Опросник «ЕГЭ»
4. Анкета (Экзаменационная тревожность.)

Участников исследования ознакомили с целью исследования и попросили внимательно прочитать инструкцию, а затем заполнить полученные бланки.

1. Методика самооценки ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, адаптированная Ю.Л. Ханиным(1980).

Результаты методики показали нам высокую личностную тревожность в исследуемой группе подростков и среднюю ситуативную тревожность с тенденцией к высокой. То есть исследуемые склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. В состояние тревожности у них появляется в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки компетенции и престижа.

Ситуативная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, памяти.

Результаты методики определения ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилберегера

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  | Ситуативная  тревожность | Личностная  тревожность |
| 1 | Учащиеся11кл.2014г.  (5 человек) | Средняя – 45 баллов | Высокая – 62 баллов |
| 2 | Учащиеся 9кл.2014г.  (3 человека) | Средняя -43 баллов | Высокая – 49 баллов |
| 3 | Учащиеся 9кл.2015г.  (2 человека) | Средняя – 44 баллов | Высокая -47 баллов |

2. Шкала самооценки личностной тревожности Дж. Тэйлора.

Уровень тревожности в группе по результатам методики показал, что говорит о высоком уровне тревоги. Таким образом, полученные в результате данные не противоречат результатам других методик по определению уровня тревожности, и доказывают высокий уровень тревожности среди подростков.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Уровни  тревожности. (баллы) | 11 кл (2014г )  % | 9 кл. (2014 г.)  % | 9кл. (2015 г.)  % |
| 1 | Очень высокий (40-50) | 12 | 33 | - |
| 2 | Высокий (25-40) | 43 | 33 | 50 |
| 3 | Средний ( 5-25 ) | 35 | 33 | 50 |
| 4 | Низкий (0 -5 ) | - | - | - |

3.Опросник «Итоги ЕГЭ»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | Уровень подготовленности  К ЕГЭ (баллы) | | |
| Высокий (5-7) | Средний(8-12) | Низкий (13-15 |
| 1 | 11 кл (2014г )  % | - | 40 | 60 |
| 2 | 9 кл. (2014 г.)  % | - | 66 | 34 |
| 3 | 9кл. (2015 г.)  % | - | 100 | - |

По результатам опросника к сожалению, говорить о высокой подготовленности к ЕГЭ не приходится. Это связано прежде всего в недоверии в свои силы и низкой самооценки.

1. Анкета (Экзаменационная тревожность.)

Принимали участие учащиеся 9,11 классов 2014 года в количестве 8 человек

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Уровни  тревожности. (баллы) | 11 кл (2014г)  % | 9 кл. (2014 г.)  % |
| 2 | Высокий (11-16) | 60 | 66 |
| 3 | Средний ( 5- 10) | 40 | 33 |
| 4 | Низкий (0 -4 ) | - | - |

**Заключение**

В данной работе была освещена проблема тревожности у старшеклассников. Теоретически изучена понятие тревожности, психологические проявление тревожности у старшеклассников. Исследован уровень тревожности старшеклассников, выявлены причины тревожности в юношеском возрасте.

В ходе работы были реализованы поставленные задачи, был проведен теоретический анализ литературы, проведено диагностическое исследование и проведен анализ результатов, а также сформулированы рекомендации по преодолению тревожности.

Нам удалось исследовать уровень тревожности старшеклассников и выявить основные причины тревожности. На основании результатов проведенного исследования можно сделать вывод, что в современном мире все старшеклассники подвержены высокому уровню тревожности, причинами которого являются, в основном, предстоящая сдача экзаменов, будущая учеба. Таким образом, результаты экспериментального исследования подтверждают гипотезу о том, что большинство старшеклассников имеют высокий уровень тревожности в связи со сдачей ЕГЭ, что негативно сказывается на конечном результате.

Постоянная, усиленная тревожность пагубно влияет на человека в период становления его личности, замедляет и иногда обращает вспять ее развитие, что в своих крайностях может привести к различным тревожным расстройствам и заболеваниям.

Предотвратить подобные негативные явления возможно путём выявления высокой тревожности старшеклассников и проведением своевременной целенаправленной работы по её преодолению.

1. В результате анализа тестирования, опроса старшеклассников составила несколько советов для снятия повышенной тревожности. (Приложение. Советы)
2. Установлена связь между тревожностью и успешностью сдачи выпускных экзаменов (ГИА/ЕГЭ): учащиеся выпускных классов с различными уровнями тревожности и успеваемости, по-разному сдают выпускные экзамены. Высокая и низкая тревожность выпускника может вести к снижению экзаменационной отметки по отношению к среднему результату школьников с таким же уровнем знаний.

**Литература**

1. Волков Б.С, Психология подростка//5-е изд.- Спб.: Питер, 2010,сер. Детскому психологу.
2. Михайлина М.Ю.,Павлова М.А. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях.//Волгоград: Учитель,2009.
3. НемовР.С. Психология.//5-е изд -.М.: ВДАДОС, 2005.
4. Пырочкина С.А., Погорелова О.П. психолого-педагогическая и социальная поддержка подростков. //Волгоград: Учитель, 2008.
5. Римская Р.СПрактическая психология в тестах или как научиться понимать себя и других. //М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА. 2006.
6. Рогов Е.И. настольная книга практического психолога. //М.: ВЛАДОС, 2001.
7. Столяренко Л.Д. Основы психологии. //3-е изд.-Ростов –на Дону,2002
8. Словарь справочник. В 2 ч. Сост. Немов Р.С.-Изд-во «ВЛАДОС –ПРЕСС», 2003.

***ПРИЛОЖЕНИЕ***

**Опросник “Итоги ЕГЭ”**

*Инструкция*

*Выберите из предложенных вариантов тот ответ, который наиболее точно соответствует вашему мнению.*

***1. Охарактеризуйте ваше состояние на пробном ЕГЭ:***

1) я совершенно не волновался;

2) я волновался, но вспомнил и применил техники борьбы с волнением, поэтому смог справиться с собой;

3) я сильно переживал по поводу того, что не справлюсь с заданиями, и это помешало мне хорошо выполнить ЕГЭ.

***2. Определите, каким образом вы действовали на пробном экзамене:***

1) с самого начала действовал в соответствии со стратегией, выработанной в процессе подготовки к нему;

2) сначала я забыл о том, как необходимо действовать, и выполнял задания хаотично, но потом вспомнил об этом и перестроил свою работу;

3) действовал по ситуации, не придерживаясь определенной стратегии деятельности.

***3. Предположите, насколько успешно вы выполнили экзаменационные задания:***

1) выполнил ЕГЭ успешнее, чем планировал, легко справился с заданиями, рассчитываю на более высокую сумму баллов, чем предполагал ранее;

2) думаю, что выполнил те задания, которые были мне по силам, получу сумму баллов, на которую рассчитывал;

3) задания оказались сложнее, чем ожидал, сумма баллов будет ниже, чем планировал заранее.

***4. Всё ли вы знали о процедуре ЕГЭ:***

1) знал всё, во время экзамена не возникло непредвиденных ситуаций;

2) мне нужно ближе познакомиться с процедурой ЕГЭ;

3) некоторые моменты экзамена были неожиданны, не знакомы.

**5. Ваши выводы после пробного экзамена:**

1) ЕГЭ показал, что я хорошо подготовлен и по предмету, и психологически, отчетливо понимаю, что и как нужно делать во время экзамена;

2) мне не хватило предметных знаний, необходимо заниматься дополнительно, чтобы ликвидировать пробелы по отдельным темам;

3) у меня возникли проблемы психологического характера, я нуждаюсь в психологической подготовке к ЕГЭ.

*Оценка результатов исследования*

Оценка результатов производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о готовности к ЕГЭ.

Каждый ответ под номером 1 оценивается в 1 балл, номер 2 — в 2 балла, номер 3 — в 3 балла.

*Суммарная оценка:* 5–7 баллов — высокий уровень психологической готовности к экзаменам; 8–12 баллов — средний уровень готовности, требуется уточнить некоторые моменты подготовки; 13–15 баллов — низкий уровень готовности, необходима систематическая подготовка к ЕГЭ

Анкета «Экзаменационная тревожность»

**Инструкция.** Прочтите каждое утверждение и отметьте тот вариант ответа, который подходит вам лучше всего. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Не раздумывайте долго над **одним вопросом. Помните, что ответы должны отражать ваше состояние *в общем*. Подсчитайте сумму**  четырех полученных цив р.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Утверждения | Почти никогда | Иногда | Часто | Практически всегда |
| *Мысли о том, что я не справлюсь, мешают мне сосредоточиться на задании* |  |  |  |  |
| Накануне важного экзамена я начинаю паниковать |  |  |  |  |
| Я чувствую, как сильно бьется мое сердце, когда я сдаю важный экзамен |  |  |  |  |
| *Сдавая экзамен, я уже думаю о последствиях провала* |  |  |  |  |

Экзаменационная тревожность – одна из форм тревожности, состоящая из двух компонентов: беспокойства и эмоциональности. Беспокойство – это мысли о последствиях провала. К эмоциональному компоненту относятся неприятные ощущения и физиологические реакции, которые возникают в результате стресса.

**Обработка результатов.** Итоговый показатель может варьироваться от 4 баллов (низкая тревожность) до 16 баллов (высокая тревожность).

**Методика «Шкала тревожности» Дж.Тейлора**

**Инструкция:** Прочитайте первое высказывание в опроснике. Если вы согласны с данным высказыванием, отвечайте «да» либо «нет» - если не согласны Оцените таким образом все 60 высказываний опросника. Старайтесь работать как можно быстрее, особенно над ответами не задумывайтесь, так как первый пришедший в голову ответ, как правило, бывает наиболее верным.

**Тестовый материал**

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-то одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня не легко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком серьезно.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденными, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидание или pa боту.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я - человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею, даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильною беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше опасений и страхов чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Интерпретация: Вначале следует обработать результаты по шкале лжи. Она диагностирует склонность давать социально желательные ответы. Если этот показатель *превышает 6 баллов*, то это свидетельствует о неискренности испытуемого.

Затем подсчитывается суммарная оценка по *шкале тревоги*:

* *40 – 50 баллов* рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;
* *25 – 40 баллов* - свидетельствует о высоком уровне тревоги;
* *15 – 25 баллов* - о среднем (с тенденцией к высокому) уровню тревоги;
* *5 – 15 баллов* - о среднем (с тенденцией к низкому) уровню тревоги;
* *0 – 5 баллов* - о низком уровне тревоги.

**Шкала тревоги**

* В 1 балл оцениваются ответы «Да» к пунктам: 6, 7, 9 11, 12, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 53, 54, 56, 60.
* Ответы « Heт» к пунктам: 1, 3, 45, 8,13, 14, 17, 19, 22, 43, 52, 57, 58.

**Шкала лжи**

* В 1 балл оцениваются ответы «Да» к пунктам: 2, 10,39, 55.
* Ответы «Нет» к пунктам: 16, 20, 28, 29, 41, 51, 59.

**СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ**  
  
1. Способствовать успешной подготовке к экзаменам будет правильно организованный режим дня.   
  
Планируя свой рабочий день, необходимо учитывать особенности своего организма, например, кто вы — «сова» или «жаворонок» и в зависимости от этого максимально загрузить наиболее продуктивное время учебой. Лучшее время для занятий – с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30  
  
Каждый день находите возможность 1-1,5 часа бывать на свежем воздухе, выделите время для физических упражнений.  
  
После 2–3 часов работы обязательно надо делать перерыв на 30–40 минут (займитесь спортом, погуляйте на свежем воздухе.) Известно, что чередование умственной и физической нагрузки — это профилактика усталости. Прекращайте физические упражнения за 3 часа до сна.  
  
Очень важен и полноценный сон. Он должен быть не менее 8 часов. Можно также позволить себе поспать и днем, час–полтора — не более.   
  
2. Правильное питание — одно из условий успешной подготовки к экзаменам. Оно должно быть разнообразным, богатым витаминами и калорийным. Включите в ваше меню антистрессовые продукты:  
  
2.1. зерновые культуры: содержат сложные углеводы, повышающие содержание серотонина, а следовательно, настроение;  
  
2.2. рыба, куриное и другое нежирное мясо: содержат белки, стимулирующие умственную деятельность;  
  
2.3. овощи, фрукты: содержат витамины, необходимые в борьбе со стрессом;  
  
2.4. молоко, орехи и др.: содержат калий, способствующий расслаблению мышц;  
  
2.5. сладости, содержащие простые углеводы, дают кратковременный эффект улучшения (на 17 с), однако можно перекусить с целью поднять себе настроение, употребив: фрукты, орехи, овсяную кашу, салат из фруктов или овощей, йогурт, кусочек шоколада.  
  
Однако непосредственно перед экзаменом еда должна быть легкой.  
  
3. Обратите внимание на организацию своего рабочего места. Распределите на рабочем столе все необходимые принадлежности в удобном для вас порядке, уберите лишнее. Разместите на столе и стенах предметы и картинки в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.   
  
4. Составьте план занятий, определите для себя конкретную задачу на каждый день, т. е., что именно сегодня надо изучить. Читая учебник, выделяйте главные мысли. Научитесь составлять краткий план, схему ответа отдельно на каждый вопрос и желательно на бумаге. Повторяйте материал по вопросам.

1. При изучении и повторении материала помните правило «стирания следов». Запоминание материала – это оставление «следов» в памяти. При изучении похожего материала «следы» накладываются и стираются. Чередуйте гуманитарные и точные науки. Изученный материал необходимо повторить через **20 минут**. Если это сделать, то запоминается 70% информации, в противном случае – только 30%. Используйте как можно больше каналов восприятия информации: проговаривайте вслух, рисуйте схемы, пиктограммы, помечайте опорные слова.

Методика повторения  
  
Повторение – это воспроизведение прочитанного своими словами.   
  
Время, которое отводится для подготовки к экзаменам, не все школьники используют эффективно. Предлагаемый режим повторения проверен многократно и даёт хорошие результаты. Однако необходимо учитывать два обстоятельства.

1. Имеется в виду повторение уже изученного и усвоенного ранее материала
2. Процесс повторения необходимо производить строго в соответствии со следующими рекомендациями:

* первое повторение – сразу по окончании чтения;
* второе повторение – через 20 минут после предыдущего;
* третье повторение – через 8 часов.
* четвёртое повторение – через сутки (лучше перед сном).

6. Начинай с самой трудной темы, раздела, предмета  
  
7. Выполняй как можно больше различных тестов по данному предмету. Эти тренировки познакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.  
  
  
**^ КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ**  
  
1. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроя.  
  
2. На экзамен вы должны явиться не опаздывая, лучше за 15–20 минут до его начала.  
  
3. Сядьте удобно, выпрямите спину. Подумайте о том, что вы выше всех, умнее и хитрее, и у вас все получится. Сосредоточьтесь на словах: «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повторите их не спеша, несколько раз. В завершение сожмите кисти в кулак.  
  
4. В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать и т. д.). Будьте внимательны! От того, как вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность оформления ваших ответов!  
  
5. Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.  
  
6. Получив тест, ознакомьтесь с вопросами и начинайте  выполнять то задание, которое, пусть совсем ненамного, для вас легче.  
  
7. Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл. Если не знаете ответа на вопрос или сомневаетесь в его правильности, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Отвечайте на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.  
  
8. Думайте только о текущем задании! Когда вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые вы применили в одном, решенном вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.  
  
9. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном–двух вариантах, а не на всех пяти–семи.  
  
10. Оставьте время для проверки своей работы, чтобы просмотреть работу и исправить ошибки.  
  
11. Если не уверены в выборе ответа — доверьтесь интуиции!  
  
  
**^ КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ВО ВРЕМЯ ОСТРОГО СТРЕССА**  
  
Острый стресс характеризуется внезапностью влияния стрессогенных факторов. Как правило, используя термин острый стресс, исследователи так же рассматривают относительную кратковременность переживания стресса, которое во многом обусловлено индивидуальными особенностями человека. В острой стрессовой ситуации лучшим первоначальным приёмом является осознание своего стрессового состояния, мысленное взятие «паузы».

1. И не следует принимать никаких решений!
2. Сосчитайте до десяти и только потом вернитесь к ситуации.
3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляется постепенно, так же через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.
4. Если это возможно, слегка смочите виски, лоб, артерии на руках холодной водой.
5. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.
6. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое помещение, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими  мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам», как описано в пункте 3.
7. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1–2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).
8. Посмотрите в окно на небо, сосредоточьтесь на том, что видите.
9. Выпейте немного воды. Сконцентрируйте своё внимание на ощущениях.
10. Найдите какой-нибудь мелкий предмет и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте его не менее минуты, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь чётко представить его с закрытыми глазами.
11. Следите за своим дыханием. Дышите медленно через нос. Сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем также медленно, через нос выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

В качестве первой помощи себе этого вполне достаточно. Не повредит и прогулка, словом, любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения, но только придерживайтесь золотой середины.  
  
  
**^ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОГИ**  
  
Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучать себя к успеху, удаче, сделать её привычной.  
  
Известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выступать, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, какие возможны последствия. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа: «Я должен получить отличную оценку» или «Я должен ответить во что бы то ни стало». Лучше сформулировать её конкретно: «Я должен доказать теорему Пифагора».  
  
Рекомендуем использовать **упражнение «Вдохновение».** Его цель профилактическое или коррекционное воздействие на личность подростка, оказавшегося в тяжелой эмоциональной ситуации. Эти упражнения направлены на нейтрализацию страхов и опасений перед каким-либо ответственным действием (экзаменам).  
  
«Вдохновение» состоит в «репетировании» напряжённой ситуации обязательно в условиях успеха с использованием цветовых и пространственных представлений. Технические условия выполнения таких упражнений состоят в следующем:

* выполнять эти упражнения необходимо утром или днём, но никогда – на ночь;
* внимание тренирующегося фокусируется от большого и среднего круга внимания (широкие, просторные помещения) и спокойных цветовых представлений (голубые и фиолетовые тона) к малому кругу внимания (узкие, тесные помещения) и бодрящим цветам (красный, желтый, оранжевый);
* выполнение упражнения сопровождается музыкой: вначале используется спокойная, плавная музыка, затем постепенно темп убыстряется.

Упражнение «вдохновения» чрезвычайно разнообразны и зависят от «репетируемой» ситуации, но схема их проведения всегда одна и та же.  
  
**^ Пример упражнения на тему «Ответственный экзамен».**  
  
Состояние, подлежащее коррекции: страх, опасения неудачи, неуверенность в своих знаниях. Время «репетиции»: утро или день (но не вечер накануне экзамена).  
  
В начале упражнения необходимо добиться мышечного и психологического расслабления, гася страх и тревогу. С того момента, как начинаются «переходы» из просторных помещений вестибюля и коридоров в более тесные (аудитории, кабинет), происходит мобилизация, сужается и концентрируется внимание.  
  
Музыкальное сопровождение: спокойная музыка.  
  
Предлагаемые цвета: голубой, синий.  
  
Инструкция исполнителю:  
  
Представьте себе просторный холл или вестибюль института. Вы идете спокойно, уверенной походкой, без тени суетливости. Вы не думаете о предстоящем экзамене, не разрешаете себе никаких вопросов или разговоров, относящихся к нему, и лишь улыбкой отвечаете на приветствия знакомых. Словом, вы «держитесь».  
  
Затем вы переходите из вестибюля в коридор, из коридора в аудиторию, прилегающую к кабинету преподавателя, т.е. из просторных помещений в более тесные. По мере того, как вы это делаете, ваш шаг не убыстряясь, становится всё более и более четким, походка – всё более и более уверенной, осанка – прямой. Перед дверью экзаменатора вы усилием воли «вычеркиваете» все воспоминания о материале, который как вы думаете, позабыли или недостаточно выучили. Вы не думаете в эту минуту ни о чем, что относится к предстоящему предмету, в мозгу у вас – беспорядочная толкотня мыслей. Вы, разумеется, взволнованы, и это вполне естественно. Опасно не волнение перед экзаменом, а чрезмерное волнение, вызывающее растерянность и суетливость. Некоторая взволнованность необходима – она мобилизует.  
  
Но вот вас вызвали, вы – перед столом экзаменатора. Не выбирая, вы берёте первый попавшийся билет. Для вас все билеты равноценны, учебный материал вы знаете. И, действительно, вопросы билета, который достался вам, как раз те, которые нужны. Вы, собственно, могли бы отвечать и без подготовки, но не следует вести себя заносчиво – лучше сесть и привести свои мысли в порядок. И как только вы стали это делать, беспорядочный рой мыслей сменяется их плавным и ровным течением, знания, накопленные вами, всплывают в сознании в стройном порядке, и вы готовы в таком же стройном порядке их изложить…  
  
Такое общее ощущение успеха, веры в силы и способности собственного ребёнка, совмещённое с четкой организацией режима дня, сбалансированным питанием, соблюдением простых рекомендаций по подготовке к экзаменам, помогут не только преодолеть стрессовую ситуацию самому школьнику, но и справиться родителям с рядом серьёзных проблем.  
  
**^ Упражнение «Могло быть хуже».**  
  
Возьмите чистый лист бумаги и напишите для себя маленькое сочинение. Кратко опишите свою рабочую или личную проблему. Причем, сейчас не важно, в какой сфере вашей жизни эта проблема находится. Выберите именно актуальную для Вас проблему, которая Вас мучает, не даёт спать по ночам и которая, как Вам кажется, не имеет решения. Затем подумайте о том, какие самые страшные и непоправимые последствия дальнейшее развитие этой проблемной ситуации могло бы иметь лично для Вас. Напишите для себя эти последствия. Например, Вы не сдадите ЦТ? Или Вы можете заболеть так, что будете многие годы прикованы к постели? Что ещё самого плохого для Вас могло бы случиться? А как Вы живете сейчас? Вы, оказывается, учитесь? И довольно успешно? Кроме того, Вы чувствуете себя довольно хорошо? Оказывается, не все так страшно? И ещё можно жить и бороться? И каждый раз, когда Ваша проблема захлёстывает Вас, когда Вам начинает казаться, что всё плохо и ничего уже нельзя изменить к лучшему, постарайтесь подумать о том, как могло бы быть ещё хуже. А затем вернитесь в свою реальную жизнь и посмотрите на нее с оптимизмом и радостью.  
  
**^ Упражнение «Убежище».**  
  
Представьте себе, что у Вас есть удобное и надежное убежище, в котором Вы всегда можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только Вы, никто другой Вас там не потревожит. Необязательно, чтобы это место существовало в жизни. Если у Вас нет такого убежища, придумайте его. Это может быть маленький деревенский домик в далёкой деревне или небольшая квартира на окраине города, о которой никто не знает. Это может быть все, что угодно. Это может быть даже космический корабль, уносящий Вас прочь от Земли… Мысленно представьте себе это место. Опишите, какие вещи в нем находятся, которые Вам нравятся и которые создают ваше жизненное пространство. Представьте, что Вы делаете, когда отдыхаете в своём убежище. Возможно, Вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читаете, рисуете или делаете что-то другое. Старайтесь подумать о тех занятиях, которые Вам наиболее приятны. В течение дня каждый раз когда Вы чувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представляйте себя в своём убежище.  
  
**^ Упражнение «Сканирование тела».**  
  
3 раза в день в течении 3-х минут, приняв удобное положение, спросите себя:  
  
Мой лоб сморщен?  
  
Брови сдвинуты?  
  
Челюсти стиснуты?  
  
Губы сжаты?  
  
Плечи ссутулены?  
  
Руки напряжены?  
  
Мышцы ног тверды? Пальцы ног поджаты?   
  
Чувствую ли я дискомфорт в какой-либо части тела?  
  
Действуйте!  
  
Стресс вызывает затруднение дыхания, которое само вызывает стресс. Замкнутый круг! Распространённые ошибки дыхания: дыхание грудью и плечами с подтянутым животом, задержка дыхания.  
  
**Упражнение «Дыхание для новичков».**

1. Примите удобное положение;
2. На счет 1-2-3 вдыхайте через нос, опуская диафрагму;
3. На счет 1-2-3-4 выдыхайте, поднимая диафрагму;
4. Делайте паузу перед следующим вдохом.

**Упражнение «Дыхание дзен».**

1. Прилягте (ноги согнуты в коленях) закройте глаза, правую руку положите на живот, левую – на грудь;
2. Вдыхайте медленно через нос так, чтобы правая рука поднималась, а левая слегка и после правой;
3. Сделайте паузу и повторите;
4. Дышать ежедневно по 10 мин., далее – сидя, стоя, пока такое дыхание не станет естественным.

**Упражнение «Дыхание в чрезвычайных ситуациях».**

1. Вдыхайте медленно через нос, стараясь опустить диафрагму как можно ниже;
2. Задержите дыхание на 6 секунд;
3. Выдыхайте медленно через рот;
4. Сделайте паузу, некоторое время дышите как обычно;
5. Повторите процедуру 2-3 раза и займитесь делом.

**Упражнение «Прогрессивная релаксация».**

1. Примите удобное положение, закройте глаза;
2. Сократите мышцу, сохраняйте напряжение не более 10 с.;
3. Быстро расслабьте мышцу, сохраняйте расслабление не менее 30 с.;
4. Повторите п.2, п.3;
5. Перейдите к другим мышцам.

Последовательность расслабления мышц:

* правая кисть и рука: сжать кулак и согнуть руку;
* левая кисть и рука;
* лицо и голова: поднять брови, стиснуть челюсти, сжать губы;
* шея и плечи: наклонить голову, поднять плечи;
* спина: изогнуть спину;
* правая нога и стопа: поднять ногу с носком на себя;
* левая нога и стопа;
* живот: напрячь пресс.

Существуют такие способы снятия напряжения в теле как массаж, зевки и потягивания, ванна и душ, сотрясения тела, прикладывание горячего полотенца к лицу, сон, плавание, баня, физическая нагрузка и т.д.  
  
  
**^ ПРИЕМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ**  
  
Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. 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, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. 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. Если доминирует одно из них — правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.  
  
Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом.  
  
Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено 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. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.  
  
Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.  
  
Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.  
  
Во время экзамена целесообразно повесить изображение косого креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.  
  
Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.