Архангельская область,

Городской округ «Котлас»

педагог-психолог:

Подсекина Ольга Владимировна

**Выявление и поддержки одаренных детей**

**в МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 75»**

В наши дни задача выявления и поддержки талантливых детей ставится очень серьёзно. Уделяется особое внимание работе по поддержке талантливых детей и молодёжи в нашей стране, подготовке команд для участия в различных международных олимпиадах, проектах и форумах.

В школе система по работе с талантливыми детьми достаточно хорошо развита. К базовым мероприятиям можно отнести следующие:

1. Школьные, районные, городские, региональные и Всероссийские и международные предметные олимпиады. Спортивные олимпиады и спартакиады для школьников.
2. Всероссийские и международные предметные конкурсы для детей разного возраста. Примерами может стать математический конкурс «Кенгуру» или конкурс по русскому языку «Русский медвежонок», в которых могут принимать участие даже учащиеся младших классов.
3. Работа кружков по интересам, факультативов и других организаций дополнительного образования.

 Одним из важных условий развития одаренности детей и подростков является организация их психолого-педагогического сопровождения.

 Психолого-педагогическое сопровождение одаренных детей в образовательном процессе**–**это система деятельности, направленная на создание социально-психологических условий для успешного обучения, развития, воспитания, социализации и адаптации ребенка.

 Цель сопровождения: выявление, поддержка и развитие одаренных детей, психолого-педагогическая помощь в адаптации учащихся к учебно-воспитательному процессу, психолого-педагогическая помощь учащимся в профессиональном самоопределении, сохранение психологического и физического здоровья; создание оптимальных условий для гармоничного развития одаренных детей

Основными направлениями психолого-педагогического сопровождения талантливых и одаренных детей являются (указаны на слайде)

В работе с одаренными обучающимися используются различные формы выявления таких детей. Помимо выявления одаренных детей путем наблюдения за ними, существуют и специальные ***методы диагностики***одаренности, которые использует педагог-психолог. Наиболее распространенными среди специальных методов были и остаются различные тесты.

В своей работе часто используется Карта одаренности (80 вопросов, 10 одаренностей), особенно, когда ребенок приходит в 5 класс, когда меняются учителя в классе и дети чаще всего не знакомы педагогу, тогда данная методика предлагается учителю 4 класса, при смене классного руководителя, чтобы выстроить правильную работу по направлениям одаренности обучающегося.

Пример диаграмм одаренных обучающихся:

Хорошо сконструированные тесты измеряют не только знания, которыми обладает ребенок, но и уровень владения основными мыслительными операциями: анализом, синтезом, обобщением, умением делать умозаключения и др. Существует большое число методик для выявления как творческих способностей детей в отдельных областях, так и стремления к творчеству вообще и психолог подбирает и использует различные методики и тесты.

*В начальной школе* по итогам первого психодиагностического минимума и наблюдениям учителей формируется небольшая группа школьников, которых можно отнести к категории «талантливые или одаренные дети». Психологическое сопровождение таких детей предполагает составление индивидуального маршрута. Планы сопровождения составляются совместно всеми субъектами учебно-воспитательного процесса (учителя, администрация, родители, социальные педагоги и т. д.). При необходимости проводится углубленная психодиагностика отдельных школьников.

*В средней школе* развитие одаренного подростка зависит в основном от педагога, его профессионализма и особенностей личности. Педагог-психолог, должен знать, что значительную роль играют методы обучения одаренных учащихся. Для развития творческих способностей, интеллектуального потенциала наиболее практичными являются проблемные, исследовательские, поисковые, проективные методы.

Чтобы одаренные дети не терялись в учебном процессе, не утратили свою одаренность, им необходима помощь педагогического коллектива. Функции субъектов воспитательно-образовательного процесса при организации работы с одаренными детьми различны.

Психолог:

1. Диагностическая – осуществление психологической диагностики (начальной, текущей, итоговой) всех субъектов процесса. Сбор и анализ результатов педагогической диагностики.
2. Информационная – просвещение родителей и воспитателей по проблемам выявления, сопровождения и развития одаренности.
3. Коррекционная – организация мероприятий по адаптации и социализации одаренного ребенка. Коррекция эмоциональных и поведенческих нарушений.
4. Развивающая – участие в развитии одаренного ребенка (индивидуальные и групповые занятия, оказание помощи воспитателям и специалистам при составлении программ индивидуального развития одаренного ребенка).

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе:

1. Организационная – осуществляет организацию и координацию процесса сопровождения одаренного ребенка.
2. Информационная – консультирование родителей по вопросам воспитания, обучения их одаренных детей.
3. Контролирующая – разработка схемы наблюдения за процессом сопровождения одаренного ребенка. Коррекция деятельности субъектов процесса на основе мониторинга и анализа их работы.
4. Методическая – организует методическое оснащение процесса сопровождения одаренного ребенка (пособия, литература и другое оборудование). Оказывает методическую помощь педагогам в разработке программ.

Педагоги:

1. Информационная – сотрудничество с родителями с целью распространения информации по особенностям одаренного ребенка.
2. Развивающая – определение педагогических задач сопровождения с учетом индивидуальных особенностей одаренных детей и потребностей семьи. Разработка и внедрение индивидуальных и групповых программ развития одаренного ребенка.
3. Координирующая – осуществляет координацию деятельности учителя-предметника, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре и других преподавателей в рамках программы сопровождения одаренного ребенка.
4. А также администрация ОО.

 Иногда у одаренных детей имеются и свои минусы. К негативным сторонам одаренных детей можно отнести следующие качества личности:

1. Эгоцентризм и неспособность вставать на точку зрения другого человека, особенно если она интеллектуально слабее;
2. Неприязнь к школе, если учебная программа скучна и неинтересна;
3. Отставание в физическом развитии по сравнению со сверстниками, так как одаренный ребенок предпочитает интеллектуальное развитие. Отсюда неумение принимать участие в коллективных спортивных играх;
4. Отсутствие культуры диалога и желание заканчивать мысль собеседника, так как уже с первых слов схватывает суть;
5. Стремление прерывать и поправлять собеседника во время разговора, если тот делает логические ошибки;
6. Стремление всегда быть правым из-за отсутствия конформизма и способности идти на компромисс;
7. Стремление командовать сверстниками – иначе ему становится скучно с ними.

К числу особенностей одаренных детей часто относят недостаток волевой регуляции и недостаточное развитие произвольности. Они стараются объять необъятное, у них много идей и желаний.

Одаренные дети не всегда являются хорошими организаторами своей деятельности.

Особо одаренные дети часто меньше ростом и физически слабее своих сверстников.

В силу личностных особенностей одаренные дети более ранимы и чувствительны к оценке их деятельности, поведения и мышления. Зачастую они обособлены в коллективе, у них могут быть существенные проблемы в социализации.

Большинство этих, часто несимпатичных, черт характера одаренного ребенка, которые являются продолжением его достоинств, могут вызвать неприязнь сверстников и отталкивать их. Одаренные дети могут вступать в конфликт с педагогами, отстаивать свою правоту, иногда конфликт перерастает в принципиальное несогласие педагога с ребенком, и ребенок либо замыкается в себе, либо попадает в разряд трудновоспитуемых.

Таким образом, у одаренных детей могут возникнуть следующие проблемы:

1. Неприязнь к школе. Такое отношение часто появляется из-за того, что учебная программа скучна и неинтересна для одаренного ребенка. Проблемы в поведении могут появляться потому, что учебный план не соответствует их способностям.
2. Игровые интересы. Одаренным детям часто нравятся сложные игры и неинтересны те, которыми увлекаются их сверстники. Вследствие этого одаренный ребенок оказывается в изоляции, уходит в себя.
3. Конформность. Одаренные дети, отвергая стандартные требования, не склонны к конформизму, особенно если эти стандарты не соответствуют их интересам.
4. Погружение в философские проблемы. Для одаренных детей характерно задумываться над такими явлениями, как смерть, смысл жизни, возможно погружение в религиозные верования и философские учения.
5. Несоответствие между физическим, интеллектуальным и социальным развитием. Одаренные дети часто предпочитают общаться с представителями более старшего возраста. Из-за этого им порой трудно становиться лидерами.
6. Стремление к совершенству. Для одаренных детей характерна внутренняя потребность совершенства. Отсюда ощущение неуверенности, низкая самооценка.
7. Потребность во внимании взрослых. В силу стремления к познанию одаренные нередко монополизируют внимание учителя или других взрослых. Это вызывает трения с другими детьми. Нередко одаренные дети нетерпимо относятся к детям, отстающим в интеллектуальном развитии. Они могут отталкивать окружающих замечаниями, выражающими презрение и нетерпение.

Каковы же основные ***направления поддержки***одаренных детей?

Для оказания поддержки одаренным обучающимся проводятся в рамках коррекционно-развивающей работы следующие виды занятий:

* цикл занятий по снятию психоэмоциональной тревожности при подготовке и процессе участия в различных видах испытаний: олимпиадах, конкурсах, защитах проектов;
* занятия с элементами тренинга для обучающихся начального звена (цикл занятий «Достичь успеха»);
* коррекционные занятия с обучающимися 5-х, 10-х классов по снятию школьной и межличностной тревожности в период адаптации к новым условиям обучения;
* развивающие занятия с обучающимися выпускных (9-х, 11-х) классов «Я и моя будущая профессия».

Для педагогов школы, работающих с одаренными детьми проводится следующая коррекционно-развивающая и консультационно – просветительская работа:

* тренинговые занятия для педагогов начальной школы по повышению конфликтогенной компетентности;
* практические занятия с педагогами по повышению профессиональной стрессоустойчивости;
* лектории: «Одаренный ребенок: выявление, обучение, развитие»
* индивидуальные консультации по организации психолого-педагогического сопровождения одаренных обучающихся по результатам диагностики;
* консультации по разработке и коррекции индивидуальных планов работы с одаренными обучающимися;
* ведение/пополнение банка одаренных обучающихся, где отслеживается динамика.

Для родителей одаренных обучающихся проводится консультационно – просветительская работа:

* выступления на классных родительских собраниях 5-х классов по результатам изучения особенностей адаптации обучающихся к новым условиям обучения;
* выступления на общешкольных родительских собраниях с отчетом за учебный год по работе с одаренными детьми в образовательной организации, а также в 9-11-х классов по проблемам будущего профессионального выбора;
* индивидуальные собеседования с родителями по организации внутрисемейного взаимодействия с учетом индивидуальных характерологических и личностных особенностей одаренных учащихся.

Психологическая поддержка одаренного ребенка осуществляется по следующим направлениям:

1. Мониторинг проблем. Диагностика: выявление повышенной тревожности, низкой самооценки, низкой учебной мотивации или негативного отношения к школе, нарушений межличностных отношений. Наблюдение, беседы с учителями, обращение самих детей, учителей (нарушение дисциплины, отношение в классе к ребенку, снижение успеваемости), родителей.

2. Работа с родителями одаренных детей – разъяснительная, просветительская, индивидуальная.

3. Работа с учителями: повышение психологической компетенции в работе с одаренными детьми, индивидуальный подход в каждом конкретном случае.

4. Индивидуальная работа с одаренными детьми:

- работа с повышенной тревожностью;

- обучение навыкам саморегуляции;

- повышение самооценки;

- обучение приемам самоорганизации, постановки цели, выработке жизненных стратегий, умению расставлять приоритеты в своей деятельности;

- обучение навыкам конструктивного общения со сверстниками и взрослыми;

- актуализация личностных качеств.

А иногда достаточно просто выслушать, снять напряжение, помочь разобраться в себе.

В заключении следует отметить, что одаренные дети нуждаются в особой заботе об их психологическом здоровье, предполагает внимание к внутреннему миру ребенка, к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам, способностям и знаниям, его отношению к себе, сверстникам, взрослым, к окружающему миру, происходящим семейным и общественным событиям, к жизни как таковой.

**Литература**

1. Работа с одаренными детьми. Выявление одаренности у детей (Методические рекомендации для педагогов). Составители: Боева Е.Л., Кондратенко О.И. – Старый Оскол, 2011.
2. Семенова Н.В. Психологическое сопровождение работы с одаренными детьми // Актуальные проблемы психологии образования: Материалы второй региональной научно-практической конференции - Н. Новгород: НГЦ, 2001.
3. Чекунова Е.А. Психолого-педагогическое сопровождение детской одаренности в образовательном пространстве школы // Известия ДГПУ, №3, 2010.

Приложение 1.

**МЕТОДИКА «КАРТА ОДАРЕННОСТИ» (для педагогов и родителей)**

Эта методика создана на основе методики Хаана и Каффа.

**Инструкция**

Перед вами 80 вопросов, систематизированных по десяти относительно самостоятельным областям поведения и деятельности ребенка. Внимательно изучите их и дайте оценку вашему ребенку по каждому параметру, пользуясь следующей шкалой:

(++) - если оцениваемое свойство личности развито хорошо, четко выражено, проявляется часто;

(+) - свойство заметно выражено, но проявляется непостоянно;

(0) - оцениваемое и противоположное свойства личности выражены нечетко, в проявлениях редки, в поведении и деятельности уравновешивают друг друга;

(-) - более ярко выражено и чаще проявляется свойство личности, противоположное оцениваемому.

Оценки ставьте на листе ответов. Оценку по первому утверждению помещаем в первую клетку листа ответов, оценку по второму - во вторую и т. д.

Если вы затрудняетесь дать оценку, потому что у вас нет достаточных для этого сведений, оставьте соответствующую клетку пустой, но понаблюдайте за этой стороной деятельности ребенка.

Попросите других взрослых, хорошо знающих ребенка, например, бабушек и дедушек, дать свои оценки по этой методике. Потом можно легко вычислить средние показатели, что сделает результаты более объективными.

**Лист вопросов**

1. Склонен к логическим рассуждениям, способен оперировать абстрактными понятиями.

2. Нестандартно мыслит и часто предлагает неожиданные, оригинальные решения.

3. Учится новым знаниям очень быстро, все «схватывает на лету».

4. В рисунках нет однообразия. Оригинален в выборе сюжетов. Обычно изображает много разных предметов, людей, ситуаций.

5. Проявляет большой интерес к музыкальным занятиям.

6. Любит сочинять (писать) рассказы или стихи.

7. Легко входит в роль какого-либо персонажа: человека, животного и других.

8. Интересуется механизмами и машинами.

9. Инициативен в общении со сверстниками.

10. Энергичен, производит впечатление ребенка, нуждающегося в большом объеме движений.

11. Проявляет большой интерес и исключительные способности к классификации.

12. Не боится новых попыток, стремится всегда проверить новую идею.

13. Быстро запоминает услышанное и прочитанное без специального заучивания, не тратит много времени на то, что нужно запомнить.

14.Становится вдумчивым и очень серьезным, когда видит хорошую картину, слышит музыку, видит необычную скульптуру, красивую (художественно выполненную) вещь.

15. Чутко реагирует на характер и настроение музыки.

16. Может легко построить рассказ, начиная от завязки сюжета и кончая разрешением какого-либо конфликта.

17. Интересуется актерской игрой.

18. Может легко чинить испорченные приборы, использовать старые детали для создания новых поделок, игрушек, приборов.

19. Сохраняет уверенность в окружении незнакомых людей.

20. Любит участвовать в спортивных играх и состязаниях.

21. Умеет хорошо излагать свои мысли, имеет большой словарный запас.

22. Изобретателен в выборе и использовании различных предметов (например, использует в играх не только игрушки, но и мебель, предметы быта и другие средства).

23. Знает много о таких событиях и проблемах, о которых его сверстники обычно не знают.

24. Способен составлять оригинальные композиции из цветов, рисунков, камней, марок, открыток и т.д.

25. Хорошо поет.

26. Рассказывая о чем-то, умеет хорошо придерживаться выбранного сюжета, не теряет основную мысль.

27. Меняет тональность и выражение голоса, когда изображает другого человека.

28. Любит разбираться в причинах неисправности механизмов, любит загадочные поломки.

29. Легко общается с детьми и взрослыми.

30. Часто выигрывает в разных спортивных играх у сверстников.

31. Хорошо улавливает связь между одним событием и другим, между причиной и следствием.

32. Способен увлечься, уйти «с головой» в интересующее его занятие.

33. Обгоняет своих сверстников по учебе на год или на два, то есть реально должен бы учиться в более старшем классе, чем учится сейчас.

34. Любит использовать какой-либо новый материал для изготовления игрушек, коллажей, рисунков, в строительстве детских домиков на игровой площадке.

35. В игру на инструменте, в песню или танец вкладывает много энергии и чувств.

36. Придерживается только необходимых деталей в рассказах о событиях, все несущественное отбрасывает, оставляет главное, наиболее характерное.

37. Разыгрывая драматическую сцену, способен понять и изобразить конфликт.

38. Любит рисовать чертежи и схемы механизмов.

39. Улавливает причины поступков других людей, мотивы их поведения. Хорошо понимает недосказанное.

40. Бегает быстрее всех в детском саду, в классе.

41. Любит решать сложные задачи, требующие умственного усилия.

42. Способен по-разному подойти к одной и той же проблеме.

43. Проявляет ярко выраженную, разностороннюю любознательность.

44. Охотно рисует, лепит, создает композиции, имеющие художественное назначение (украшения для дома, одежды и т.д.), в свободное время, без побуждения взрослых.

45. Любит музыкальные записи. Стремится пойти на концерт или туда, где можно слушать музыку.

46. Выбирает в своих рассказах такие слова, которые хорошо передают эмоциональные состояния героев, их переживания и чувства.

47. Склонен передавать чувства через мимику, жесты, движения.

48. Читает (любит, когда ему читают) журналы и статьи о создании новых приборов, машин, механизмов.

49. Часто руководит играми и занятиями других детей.

50. Движется легко, грациозно. Имеет хорошую координацию движений.

51. Наблюдателен, любит анализировать события и явления.

52. Способен не только предлагать, но и разрабатывать собственные и чужие идеи.

53. Читает книги, статьи, научно-популярные издания с опережением своих сверстников на год или на два.

54. Обращается к рисунку или лепке для того, чтобы выразить свои чувства и настроение.

55. Хорошо играет на каком-нибудь инструменте.

56. Умеет передавать в рассказах такие детали, которые важны для понимания события (что обычно не умеют делать его сверстники), и в то же время не упускает основной линии событий, о которых рассказывает.

57. Стремится вызывать эмоциональные реакции у других людей, когда о чем-то с увлечением рассказывает.

58. Любит обсуждать изобретения, часто задумывается об этом.

59. Склонен принимать на себя ответственность, выходящую за рамки, характерные для его возраста.

60. Любит ходить в походы, играть на открытых спортивных площадках.

61. Способен долго удерживать в памяти символы, буквы, слова.

62. Любит пробовать новые способы решения жизненных задач, не любит уже испытанных вариантов.

63. Умеет делать выводы и обобщения.

64. Любит создавать объемные изображения, работать с глиной, пластилином, бумагой и клеем.

65. В пении и музыке стремится выразить свои чувства и настроение.

66. Склонен фантазировать, старается добавить что-то новое и необычное, когда рассказывает о чем-то уже знакомом и известном всем.

67. С большой легкостью драматизирует, передает чувства и эмоциональные переживания.

68. Проводит много времени над конструированием и воплощением собственных «проектов» (модели летательных аппаратов, автомобилей, кораблей).

69. Другие дети предпочитают выбирать его в качестве партнера по играм и занятиям.

70. Предпочитает проводить свободное время в подвижных играх (хоккей, баскетбол, футбол и т.д.).

71. Имеет широкий круг интересов, задает много вопросов о происхождении и функциях предметов.

72. Способен предложить большое количество самых разных идей и решений.

73. В свободное время любит читать научно-популярные издания (детские энциклопедии и справочники), делает это, как правило, с большим интересом, чем читает художественные книги (сказки, детективы и др.).

74. Может высказать свою собственную оценку произведениям искусства, пытается воспроизвести то, что ему понравилось, в своем собственном рисунке или созданной игрушке, скульптуре.

75. Сочиняет собственные, оригинальные мелодии.

76. Умеет в рассказе изобразить своих героев очень живыми, передает их характер, чувства, настроения.

77. Любит игры-драматизации.

78. Быстро и легко осваивает компьютер.

79. Обладает даром убеждения, способен внушать свои идеи другим.

80. Физически выносливее сверстников.

**Обработка результатов**

Сосчитайте количество плюсов и минусов по вертикали (плюс и минус взаимно сокращаются). Результаты подсчетов напишите внизу, под каждым столбцом. Полученные суммы баллов характеризуют вашу оценку степени развития у ребенка следующих видов одаренности:

**•** интеллектуальная (1-й столбец листа ответов);

**•** творческая (2-й столбец листа ответов);

**•** академическая (3-й столбец листа ответов);

**•** художественно-изобразительная (4-й столбец листа ответов);

**•** музыкальная (5-й столбец листа ответов);

**•** литературная (6-й столбец листа ответов);

**•** артистическая (7-й столбец листа ответов);

**•** техническая (8-й столбец листа ответов);

**•** лидерская (9-й столбец листа ответов);

**•** спортивная (10-й столбец листа ответов).

**Лист ответов ФИ обучающегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
| 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |

Приложение 2.

**Цикл занятий с одаренными обучающимися, рекомендации**

**Занятие №1 по снятию напряжения перед олимпиадой**

Цель занятия: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к олимпиадам; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах. преодоление личностной тревожности путем активизации внутреннего потенциала ребенка на решение собственных проблем.

**Методы**: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

**Задачи**:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков уверенного поведения.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы.
4. Развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
5. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

**Условия проведения:** класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса. Программа рассчитана на учащихся 9 -11 классов.

1. **Знакомство.** **Цель**: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.

**Время**: 10 минут.

**Инструкция**: Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего тренинга. Желательно, чтобы имена не повторялись.

А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку.

**Анализ упражнения:**

Какие чувства вызвало у вас это упражнение?

Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение?

Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

**Правила работы группы**

**Цель**: формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.

**Время**: 10 минут.

**Инструкция**: Представь себе, что ты — король или королева, а наша аудитория — твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые правила, которые кажутся тебе разумными и которые мы будем соблюдать в течение всех тренинговых занятий, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе.

Какие правила ты введешь в своем королевстве? Придумай и напиши на листе список своих правил.

А теперь выработаем единые общегрупповые правила поведения. Вы мне будете говорить, а я буду записывать на листе ватмана.

***Королевские правила***

Не опаздывать
Не перебивать
Не оценивать
Возможность помолчать
«Здесь и сейчас»
Больше контактов

Конфиденциальность
Активность
Работа от начала до конца
Правило поднятой руки («один в эфире»)
Правило «Стоп»
Правило «пирога» (не говорить много

В знак того, что мы принимаем правила нашего королевства, поаплодируем.

1. **Упражнение «Ассоциации»**

Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Во время разминки вам нужно будет давать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий игрок. А следующий –на слово-ассоциацию предыдущего. И т.д.

Итак, я начинаю: олимпиада….

1. **Информационный блок**

– Ребята, как вы думаете, что такое тревожность?

Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

– Как выглядит тревожный человек? (*Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение.*)

– Как вы думаете, какие физиологические изменения происходят в его организме? (*Учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п*.)

1. **Что такое тревожность. Стресс.**

– Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии тоже опасно, так как приводит к состоянию ступора. Такое состояние можно называть тревожностью. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс**.**

**Стресс –**в переводе с английского языка**обозначает давление, натяжение, усилие.**

1. **Упражнение «Дайте слово подсознанию».**

Инструкция: расположитесь поудобнее и расслабьтесь. Закройте глаза и смотрите.

* Представьте, что вы гуляете по лесу. Опишите, какой это лес. Светит ли солнце? Идете ли вы по тропинке или сквозь чащу? Хорошо ли вам здесь?
* Вы идете дальше и видите перед собой гору. Какая она? Что вы делаете возле горы?
* Вы идете дальше, и в траве видите ключ. Какой он? Поднимите вы его или пройдете мимо? Обрадовала вас находка?
* Вы двигаетесь дальше, перед вами забор. Какой он: высокий, низкий, из какого материала сделан? Вам нужно перелезть через забор. Как вы это проделаете? Легко ли будете преодолевать препятствие?
* Вы идете дальше и замечаете нору около тропинки. Большая она или маленькая? Заглянете ли вы внутрь? Вам интересно, какой зверь ее вырыл?
* Вы выходите на берег реки. Представьте ее себе очень отчетливо: какая там вода, скорость течения, дно, есть ли камни на дне? Как вы переправитесь на другой берег?
* Преодолев очередное препятствие, вы видите дом. какой он (размер, декор и т.п.)?
* На двери висит табличка. На ней написано, что дом принадлежит... вам. Из чего сделана табличка и что на ней написано?
* Вы открыли двери и вошли в дом. Осмотритесь. Уютно ли вам здесь? Чистота или ужасный беспорядок? Сколько комнат в этом доме? Какие? Назовите и опишите их. Вы поднимаетесь на чердак. Как он выглядит? Что там хранится? Порядок или, может, полно хлама?

***Интерпретация результатов:***

***Лес*** – символическое отражение вашего детства и детских представлений о жизни. чем радостнее в лесу, тем более позитивны ваши детские воспоминания; если же воображение нарисовало мрачную картину, то, возможно, ваше детство было довольно трудным и прежние представления сказываются теперь на взрослой жизни.

***Гора*** – символическое отражение уровня ваших притязаний. Чем выше гора, тем больше ваш уровень притязаний. Здесь главное вернуться к своему воображению и вспомнить, высоту своей горы и как вы ее преодолевали. Если вы стояли возле и смотрели, то и в жизни прилагаете мало усилий, чтобы достичь своей мечты. Если вы карабкались на нее, то и в жизни вы добиваетесь всего своим упорством и трудом.

***Ключ***– ваше отношение ко всему новому, что приносит жизнь. если вы подняли ключ или обрадовались ему, значит, вы как минимум готовы принимать перемены.

***Забор***– символ преград, которые подстерегают человека на жизненном пути. Обратите внимание, какой у вас забор – символическая изгородь или Великая Китайская стена.

***Нора***– ваше восприятие скрытой опасности. Если смело полезли в нору – вы безрассудный человек или через чур любознательный.

***Река*–**олицетворение течения вашей жизни, вспомните, насколько стремительным вам представился поток, насколько чиста в нем вода. Камни на дне символизируют трудности, которые вы преодолеваете с детства.

***Дом***– это вы сами. Насколько вам нравится там, настолько же хорошо вам с самим собой.

***Табличка***на двери говорит о том, кем вы сами себя считаете (у кого-то написано имя отчество, у других – все регалии и заслуги, у кого-то сбоку мелом нацарапаны только инициалы). Те комнаты, которые вы увидели, - это наиболее важные для вас аспекты жизни. Там, где вам нравится, - все **хорошо**, если в какой-то комнате беспорядок, возможно, у вас проблемы в этой сфере.

**Кстати...**то как вы перелезли через забор и переправились через реку, показывает, насколько легко вы преодолеваете препятствия. Если отвечали честно и у вас нет каких-то особых страхов (воды или высоты), то характер преодоления обоих препятствий будет одинаковый. Если в вашем воображении откуда ни возьмись появился помощник, материализовался мост или лодка, значит, вы мало рассчитываете на себя.

6. **Упражнение «Эксперимент».**

**Цель**: научить самообладанию в стрессовых условиях.

**Время**: 10 минут

**Техника проведения:** каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

**Инструкция**: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

**Анализ**:
-Сразу ли вы справились с заданием?
-Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
-В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
-Как развить самообладание?

**7. Физиологическая сторона тревожности.**

– Вы, наверное, замечали, что достаточно просто подумать о предстоящем важном событии, о том, что вас ожидает и начинает сильно биться сердце. С физиологической точки зрения это объясняется просто. Когда мы сталкиваемся с любыми трудностями, наш мозг получает сигналы об этом. Вырабатываются гормоны, которые попадают в кровь и с ней переносятся ко всем внутренним органам, меняя их режим работы. Учащается работа сердца, повышается активность тех зон коры головного мозга, которые отвечают за внимание и слаженную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

– Какие ситуации вызывают у людей тревожность? Вспомните ситуации, когда вы тревожились.

**Упражнение «Откровенно говоря».**

**Цель**: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

**Время**: 15 минут.

**Материал**: карточки с незаконченными предложениями.

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

**Примерное содержание карточек:**
Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих испытаниях...
Откровенно говоря, когда я готовлюсь к испытаниям...
Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем стрессе...
Откровенно говоря, когда я прихожу домой...
Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих испытаний...
Откровенно говоря, когда у меня свободное время...
Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...
Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...
Откровенно говоря, когда я слышу об этих олимпиадах...
Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...
Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...
**Анализ**:
Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?
Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

8**. Мини-лекция «Как готовиться к испытаниям»**

**Цель**: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к различным испытаниям .
**Время**: 15 минут.

***Как подготовиться психологически:***
— Начинай готовиться заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
— Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
— Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

***Что делать, если устали глаза?***

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.
Выполни два любых упражнения:
— посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);
— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
— попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
— нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

***Режим дня:***

Раздели день на три части:
— готовься к экзаменам 8 часов в день;
— занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов;
— спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

***Питание:***

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

***Место для занятий:***

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

***Как запомнить большое количество материала:***

Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед испытанием просмотри основные моменты.

***Некоторые закономерности запоминания:***

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

***Тайны памяти***:

* позитивная установка на запоминание – внутреннее позитивное отношение к самой задаче запоминания
* Осмысленное запоминание
* Включение всех органов чувств
* Повторение (через час сможете вспомнить 60-80%, через сутки 30-40% неосмысленного материала, поэтому его надо повторять)
* Свертывание, уплотнение информации: громкоречевой этап, речь про себя, включение информации в индивидуальную систему понятий, превращение понятий в смыслы- коды подсознания. Представление изучаемого материала в свернутом виде – в виде планов, формул, схем, конспектов – очень помогает запоминанию
* Применение знаний на практике, для решения задач, в творческой деятельности

***Условия поддержки работоспособности***

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).

4.Увеличить прием жидкости до 8 стаканов в день.
5. Минимум телевизионных передач!

6.Не учите ночью, перед испытанием надо хорошо выспаться.

7.Не употребляйте перед олимпиадами успокоительные препараты (притупляют внимание, затормаживают психические процессы). Лучше выпить молоко с медом или заварить лечебные травы

**Упражнения на психическую саморегуляцию:**

***Релаксация – расслабление***.

Мышечная: наиболее простой способ – расслабление рук. Сядьте удобно, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте свое внимание на руках. О том , что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

Дыхательная: это дыхание на счет. Сядьте удобно, положите руки на колени, закройте глаза, сосредоточьтесь на дыхании. На 4 делается вдох, на 4 выдох.

* ***Аутотренинг***- позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности.

Правила составления формулы аутотренинга:

- все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается

- все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова «пытаться», «стараться».

Например, «Все хорошо в моем мире, я спокоен и уверен в себе»

* ***Визуализация***

**9. Творческая игра «Рисуем дом».**

Группа разбивается на пары. Каждая пара рисует на листе ватмана дом с помощью перечисленных предметов:

* Кастрюля
* Зонт
* Буква «П»
* Сковорода
* Ножницы
* Расческа
* Вилка
* 2 катушки ниток
* Барабан
* Селедка
* Коньки

-Общаться в парах можно только невербально.

Обсуждение.

-Что вызвало наибольшее затруднение?

-Какие предметы не хотелось рисовать?

**10. Дискуссия в малых группах**

**Цель**: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

**Время**: 25 минут.

**Техника проведения**: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

**Функции председателя:**следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого.

**Функции секретаря:**записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать

ключевые слова и фразы членов группы.

**Функции спикера**: излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.

**Функции таймера:**следить за временем, отведенным на дискуссию.

Ведущий объясняет группе значение понятия «мозговой штурм» и его **принципы**:
— Выработайте как можно больше идей.
— Все идеи записываются.
— Ни одна идея не отрицается.
— Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время.

**Материал**: 4 листа ватмана, фломастеры.

**Инструкция**: Я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделиться на 4 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: утро — день — вечер — ночь.

Предлагаю вам задания для обсуждения.

Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к олимпиадам?

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к олимпиадам?

Задание 3-й группе: как организовать день накануне олимпиады?

Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно справиться с заданиями олимпиады?

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «Королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты.

Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

11.Рефлексия **«Итоги дня»**

**Цель**: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

**Время**: 10 минут.

**Инструкция**: Сядьте удобнее. Сейчас мы с вами будем передавать друг другу мягкую игрушку, делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания всем участникам группы. Когда кто-то будет говорить, прошу вас сидеть и внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая говорящих.
**Анализ**:
Что принес вам первый тренинговый день?
Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?
Какие открытия вы сделали для себя?
Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем ?

**Занятие № 2 по снятию напряжения перед олимпиадой**

Цель занятия: преодоление личностной тревожности путем активизации внутреннего потенциала ребенка на решение собственных проблем через смешанную игровую  деятельность.

**Знакомство.** **Повторение правил**

1. Цели: Повысить у учащихся уверенность в себе; развитие умения выражать свои чувства, снятие нервного напряжение установление психологического контакта, правил работы, сплочение группы.

**2. Упражнение «Приветственное письмо»**

**Цель**: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.

**Время**: 5 минут.

**Инструкция**: Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в ларец. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

**Анализ**:
Трудно ли было написать приветствие?
Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?
Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

**2.Тест «Геометрический тест»**

**Квадрат-** Люди - «Квадраты» обычно терпеливы, упорны и невероятно усидчивы. Махнуть рукой на начатое дело и сказать «Все равно ничего не получилось» - не в их стиле. «Квадраты» будут методично двигаться к намеченной цели шаг за шагом, чем-то неуловимо напоминая асфальтоукладчик, и не остановятся, пока ее не достигнут. Благодаря этим качествам из них получаются отличные профи. Поговорку о том, что война-войной, а обед по распорядку, наверняка придумал кто-то из «Квадратов»: при слове «импровизация» или «экспромт» они морщат нос и недовольно хмурятся. С их точки зрения, жизнь удалась, если только она идет по плану. Эти любители стабильности стараются придерживаться однажды и навеки заведенного порядка вещей. Они обожают выстраивать логические построения и схемы и ненавидят сюрпризы, нововведения и любые перемены вообще, и те, что вносят коррективы в их логические построения в частности.

**Прямоугольник-** Прямоугольник считается временной, переходной формой. Обычно ее выбирают люди, которые в данный момент крайне недовольны собой и своей жизнью и желают изменить эту ситуацию к лучшему. «Там все есть для счастья, меня там только нет, но это значит, что я там буду» - вот девиз, под которым они действуют. Основные качества «Прямоугольников» - это любопытство, смелость и интерес ко всему новому. Они жаждут перемен всем сердцем и впитывают новые знания, как губка. Люди крайне редко пребывают в «фазе Прямоугольника» длительное время — как правило, после того, как решение о том, что нужно сделать, принято, они «мутируют» в любую другую фигуру из оставшихся четырех.

**Треугольник-** Зимой и летом, независимо от капризов погоды и маст-хэвов сезона, люди - «Треугольники» облачены в желтую майку лидера. Это настоящие «Энерджайзеры», только в отличие от батареек, обладают честолюбием и прагматизмом. Они расчетливы, амбициозны, не только знают, чего хотят, но и как этого добиться. На работе умеют весьма доходчиво убеждать руководство в собственной незаменимости.
«Треугольники» частенько грешат тем, что уверены в существовании двух точек зрения — неправильной и их собственной. Они - сильные личности и опасные конкуренты, иногда кажется, что вместе с кровью по их жилам струится дух соперничества.

**Круг-** Человек - «Круг» как никто другой умеет сопереживать и сочувствовать, он легко может представить себя на месте другого человека, «вжиться» в чужие эмоции и разделить их. Добрые и отзывчивые «Круги» могут ощущать себя счастливыми только в том случае, если все в порядке не только у них самих, но у их родных и друзей. «Круги» предпочитают не конфликтовать с окружающими, а «сглаживать» недоразумения. Порой для них спокойствие дороже истины, в 99% случаев из 100 они пойдут на уступки первыми.

**Зигзаг-** «Зигзаги» - личности творческие, креативные, оригинальные. Они отвергают проторенные тропинки, штампы и стереотипы, предпочитая делать все по-своему, изобретая нестандартные ходы и решения. Среди этих оригиналов часто попадаются харизматичные, обаятельные люди. «Зигзаги» достаточно легко выходят из себя, а их настроение порой меняется быстрее, чем курс валют во время торгов на бирже. «Зигзаги» - прекрасные ораторы, которые готовы поделится идеями, пришедшими им в голову, со всеми желающими (впрочем, и нежелающими тоже).

1. **Упражнение «Подсознательное».**Продолжи предложения:

Я должна (Я не хочу)

Я должна (Я не хочу)

Я должна (Я не хочу)

Я не могу (Я хочу)

Я не могу (Я хочу)

Я не могу (Я хочу)

Я хочу (Я боюсь)

Я хочу (Я боюсь)

Я хочу (Я боюсь)

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

**4. Игра «Спрятанные проблемы».**Большинство тревожных детей скрывают тревожные переживания.          В крышке проделывается отверстие. Детям предлагается нарисовать, что или кто их тревожит и спрятать это в коробку. Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки, можно предложить ему рассказать о проблеме, «положить» рассказ на бумагу, «завернуть» и убрать в коробку («почтовый ящик»).После занятия можно спросить у детей, что они хотят сделать с содержимым коробки. Если кто-то затрудняется с ответом, нужно предложить разные варианты – выбросить, порвать, сжечь, смять и т.д.

**5. Упражнение**

**«Дорисуй и передай»**

**Цель**: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

**Время**: 10 минут.

**Инструкция**: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.
Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?
**Анализ**:
Понравилось ли вам то, что получилось?
Поделитесь своими чувствами, настроением.
Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

**7. Упражнение «Найди свою звезду»**

**Цель**: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

**Время**: 20 минут

**Инструкция**: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других — бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.
Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо. У звезды есть источники света, напишите, что помогает светить вашей звезде….лучи…

И теперь звезды будут нам светить каждое тренинговое занятие, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. А на последнем занятии вы их заберете с собой, они вас поведут дорогой знаний и будут сопровождать на всех экзаменах и дальше по жизни. Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами.

8. **Релаксация под музыку**(ролик)

**9. Упражнение «Даже если…» – «В любом случае…» [Работа в парах.***Детям раздаются заготовки цветков, на одном из которых написано: «Даже если…», а на втором: «В любом случае…»*

**Инструкция:***Первый ученик произносит название первого цветка «Даже если… и указывает проблему: «мне плохо, я невезучий, у меня нет отца, я получил двойку». Второй называет свой цветок «в любом случае…» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я могу видеться с моим отцом, я не буду расстраиваться, и впадать в депрессию, а исправлю двойку. Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.*

*(В самом начале данное упражнение можно выполнить у доски, так как у некоторых учащихся оно вызывает трудность в поиске решения проблемы. Также можно проиграть несколько ситуаций после проработки в парах).*

**Рефлексия.** Получилось выполнить упражнение? Трудно было выполнять?

**Вывод –** В сложных ситуациях необходимы навыки саморегуляции. Можно пользоваться правилом: «Мысли выбирай, как цветы – и выбирай только красивые (положительные)»

**10**. **Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день»**

**Цель**: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу.

**Время**: 15 минут.

**Материалы**: бланки с табличками для каждого участника

**Инструкция**: Садитесь в круг. У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте проделаем подобную работу.

Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.

**Подготовка**: Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках.

***БЛАНК ПАМЯТКИ «Мои лучшие качества»***

**Мои способности и таланты**

**Мои достижения**

**Инструкция**: «Мои лучшие черты» — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

«Мои способности и таланты» — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

«Мои достижения» — в этой графе записываются достижения в любой области.

**Анализ упражнения:**
Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?
Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

**Мини-лекция «Как вести себя во время различных испытаний»**

**Цель**: познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.
**Время**: 15 минут.
Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма.

**Что делать в ситуации напряжения.**

– Итак, если мы оказались в ситуации тревожности. Что делать? Стоять дрожать и потом выйти на экзамен и заикаться, повторяя, извините, я волнуюсь? Может быть просто начать плакать? Нет. Это конечно не выход. Эмоции должны иметь выход. Поэтому есть **некоторые рекомендации, как необходимо вести себя в таких ситуациях**

**А) Успокойтесь.**

«Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда вас покидать.

Не бывает безвыходных ситуаций.

**Б) Попытайтесь восстановить дыхание**. Подумайте о вашем дыхании. Так как вы сейчас взволнованы, мозг дал установку внутренним органам работать в активном режиме. Поэтому попробуйте восстановить дыхание. Начните дышать глубоко и медленно, думая о том, как восстанавливается работа всех органов.

Медленно сделай глубокий вдох.

Задержи дыхание и сосчитай до четырех.

Медленно выдохни.

Повтори процедуру медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

**В) Мышечное расслабление.**

Приседайте, если мышечное напряжение чувствуется в коленях.

Сожмите кулаки, затем стряхните, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает.

**Обучение навыкам саморегуляции *«Продумай заранее».***

Сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза.

Вообразите себя в трудной ситуации. Например: Ответ у доски в присутствии директора школы.

Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете.

Подумайте, что скажете и что сделаете.

Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно.

Время от времени выполняй упражнение перед тем, как окажетесь в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

**Рефлексия**. Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться?

Преодолеть тревожность также помогают упражнения на расслабление. Умение расслабляться, надо тренировать.

***Рекомендации по поведению до и в момент испытания***

1. За день до начала испытания постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед испытанием обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
— сядь удобно,
— глубокий вдох через нос (4–6 секунд),
— задержка дыхания (2–3 секунды).
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

**11. Упражнение «Декларация моей самоценности»**

**Цель**: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

**Время**: 15 минут.

**Инструкция**: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самоценности». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе.

«Я — это Я.Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это.
Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.
Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.
Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.
Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.
Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе.
Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое.

И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.
Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал,

что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом.
Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и

порядок в мир вещей и людей вокруг меня.
Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.
Я — это Я, и Я — это замечательно!»

**12. Дискуссия в малых группах**

**Цель**: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.

**Время**: 25 минут.

**Материал**: 4 листа ватмана, фломастеры.

**Инструкция**: Разделитесь на 4 малые группы по принципу: море — озеро — река — ручей.
Выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: составьте портрет человека, уверенного в себе, своих силах.

Задание 2-й группе: какими способами улучшить свое самочувствие, поднять настроение?

Задание 3-й группе: как снять напряжение, возникшее на олимпиаде или другом испытании?

Задание 4-й группе: как справиться с волнением перед входом в класс, во время испытаний ?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

**13. Упражнение «Найди свою звезду»**

**Цель**: возможность расслабиться, набраться оптимизма, уверенности в достижении цели.

**Время**: 5 минут.

**Инструкция**: Вот и пришла пора расставаться! Посмотрите, как они ярко горят. Если звезды зажигают, значит, это кому-нибудь нужно! Они наполнены нашей энергией, добротой, оптимизмом, верой в завтрашний день, победами и достижениями.
Теперь каждый из вас пусть возьмет свою звезду, которая будет ему светить и направлять по дороге мудрости, знаний, удач, счастья, любви. И если станет очень трудно, вспомните о нашем тренинге, о наших звездах, они вам подскажут верный путь и помогут решить ваши проблемы.

**Заключение. Выводы.**

**Обратная связь.** Определили ли вы для себя способы преодоления тревожности? **Работа в бланках.**Укажите в бланках, какие способы вы выбираете для себя.

**Рефлексия.**

Признанный специалист по стрессам Ганс Селье считает, что небольшая доза стресса прибавляет нам жизненных сил и оттачивает навык справляться с неприятными ситуациями. «**Стресс –**это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете»*(высказывание вывешивается на доску)*Поэтому воспринимать стресс надо позитивно и включить его в список наших помощников! Он нас делает сильнее и выносливее.

(*Психолог раздает каждому лист с рекомендациями преодоления тревожного состояния*(см. *и просит обращаться к нему, когда необходимо).*

**Использованная литература:**

1. Программа «Полезные навыки» – Материалы для учителя – Москва, 2001.
2. Программа «Полезные навыки» – Рабочая тетрадь для 6 класса – Москва, 2001.
3. Коррекционно-развивающая программа «Я учусь владеть собой», Крюкова С.В., Слободяник Н.П. – Москва, 1997.
4. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении»: Практическое пособие. Слободяник Н.П.– М.: Айрис-пресс,2003.
5. Е.А Александрова «Как победить стресс. Профилактика и методы лечения – М.: ЗАО Центрполиграф, 2005.