

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

«Красной центр образования»

«Рассмотрено»  
на заседании методического  
объединения  
педагогов-психологов и  
учителей-логопедов

Протокол № 1  
от «19» августа 2021 года

Руководитель МО  
И.С. Гагануха

«Согласовано»

Первый заместитель  
генерального директора  
О.В. Сухова  
от «19» августа 2021 года

«Утверждено»

Генеральный директор  
Э.В. Шамонова



Программа с элементами тренинга

«Повышение стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации»

для 9-х и 11-х классов

1 час в месяц (всего 8 часов)

Автор составитель:  
(педагог-психолог):  
Тимофеева А.В.

2021/2022 уч.г.

г. Хабаровск

## Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ГИА трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, из тем, что ЕГЭ и ОГЭ как форма экзамена является обязательной процедурой для всех выпускников школы России. В связи с изменением формы итоговой аттестации актуальной стала подготовка участников образовательного процесса прохождения аттестации.

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса-обучающихся, учителей, родителей.

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определённый эмоциональный "настрой", внутренняя психологическая настроенность на определённое поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуаций сдачи экзамена. Педагогическая готовность - это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность - это опыт, особенности личности, необходимых для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Данная программа поможет снизить негативные ожидания и переживания вызванные итоговой аттестацией. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приёмам релаксации и снятия нервно мышечного напряжения. Таким образом, данная программа позволит подросткам выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе своих силах.

**Цель программы:** оказание психологической помощи, выпускникам девятых и одиннадцатых классов в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

### **Задача программы:**

1. развитие познавательного компонента психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышление.
2. уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психологической и психофизиологической саморегуляции.
3. содействие адаптации учащихся к процессу проведения итоговой аттестации.

**Продолжительность** одного занятия через 45 минут.

**Используемые методы:** дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения, элементы арт-терапии, психодиагностика.

**Условия проведения программы:** класс или любой другой просторное помещение; материалы, необходимо для реализации заданий.

### **Ожидаемые результаты:**

- усвоение психологических основ сдачи итоговой аттестации;
- освоение техник и приёмов саморегуляции;
- освоение приёмов планирования рабочего времени в период подготовки к итоговой аттестации;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения
1	Диагностика уровня стрессоустойчивости обучающихся (входной контроль)	1	Сентябрь 2021
2	«Стресс. Виды стресса. Способы снятия тревожности.»	1	Октябрь 2021
3	«Знакомство с приёмами и методами саморегуляции»	1	Ноябрь 2021
4	«Развитие познавательных процессов (внимания и памяти)»	1	Декабрь 2021
5	«Учимся управлять негативными эмоциями»	1	Январь 2022
6	«Как справиться с волнением на экзамене?»	1	Февраль 2022
7	Диагностика уровня стрессоустойчивости обучающихся (выходной контроль)	1	Март 2022
8	«Установка на успех. Повышаем уверенность в себе»	1	Апрель 2022
Итого:		8 (восемь)	

### Список литературы:

1. Чибисова М.Ю. «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. (Психолог в школе). – М.: Генезис, 2008.
2. Боброва И.А. «Методические рекомендации «Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации» - Ставрополь
3. Липская Т., Кузьменкова О. «Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников)». (Школьный психолог №9 2008).
4. Баева М.Н. «Планирование жизненного пути и карьеры: сценарий семинара-тренинга».
5. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: Учебно-методическое пособие/Под научной редакцией профессора Л.И.Вассермана – СПб.: Речь, 2010. – 192с.
6. Апчел В.Я., Цыган В.Н. «Стресс и стрессоустойчивость человека» - СПб.: Питер, 1999.

## **Занятие 1 и 7. Диагностика уровня стрессоустойчивости обучающихся (входной и выходной контроль).**

Цели исследования: диагностика уровня стрессоустойчивости, общего уровня самооценки и способности противостоять стрессу.

Диагностический инструментарий: по материалам «Методических рекомендаций по повышению стрессоустойчивости выпускников на этапе итоговой аттестации»: методика «самооценка личности» (О.И. Мотков), тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?», тест по методике Кеттелла (эмоционально-волевой блок).

ФИО \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_  
 Класс \_\_\_\_\_

**БЛАНК методики «САМООЦЕНКА ЛИЧНОСТИ» (О.И. Мотков)**

Оцените, пожалуйста, насколько выражено у Вас каждое качество приведенное в Списке.

**Шкала возможных ответов:**

- 1 – *ОЧЕНЬ СЛАБАЯ* выраженность качества,  
 2 – *СЛАБАЯ* выраженность качества,  
 3 – *СРЕДНЯЯ* выраженность качества,  
 4 – *ВЫСОКАЯ* выраженность качества,  
 5 – *ОЧЕНЬ ВЫСОКАЯ* выраженность качества.

**СПИСОК ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ**

№	КАЧЕСТВО	ВАШ ОТВЕТ				
		1	2	3	4	5
1	Активность					
2	Воспитанность (уважение к людям)					
3	Доброжелательность					
4	Жизнестойкость					
5	Инициативность (выдвижение идей)					
6	Искренность, правдивость					
7	Настойчивость					
8	Общительность					
9	Отзывчивость (сочувствие, помощь другому)					
10	Оптимизм, жизнерадостность (вера в лучшее)					
11	Покладистый характер (легкий, гибкий, идущий на сотрудничество и компромисс)					
12	Разумность (учет реальной ситуации)					
13	Самокритичность (способность видеть у себя и плюсы, и минусы)					
14	Самостоятельность					
15	Сдержанность					
16	Собранность (неотвлекаемость)					
17	Творческий компонент (оригинальность)					

18	Уверенность					
19	Увлеченность чем-то интересным					
20	Уравновешенность (спокойствие)					
21	Чувство красоты					
22	Чувство меры (в желаниях, в поведении)					
23	Гармоничность (согласие с собой и с внешним миром)					
24	Независимость суждений					
Сумма						

**Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»**

Тест поможет определить, способны ли вы грамотно и успешно бороться с ним, а для этого ответьте на нижеприведенные вопросы, за каждый положительный ответ, начисляя себе 1 балл, за отрицательный - 0 баллов.

- Вы замечали за собой, что вам тяжело выступать перед аудиторией?
- Когда вы готовы отвечать, вас сильно сбивают и раздражают чьи-то разговоры или смех?
- Накануне контрольных вы всегда испытывали тревогу?
- Часто ли бывало, что, отвечая на вопросы преподавателя, вам было трудно сосредоточиться и правильно выразить мысль, даже если сами вопросы были несложными?
- Присутствие на экзамене преподавателя, которого вы хорошо знаете, существенно прибавило бы вам уверенности?
- Случалось ли, что вы отказывались отвечать, хотя и готовили задание?
- Было ли такое, что уже за пару часов до экзамена вы чувствовали внутреннюю дрожь?
- Старались ли вы как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую отметку?
- Перед контрольной или накануне экзамена у вас возникало ощущение, что вы все забыли?
- Отвечая на вопросы преподавателя, вам сложно избавиться от страха, что можете получить двойку?
- Верно ли, что нередко у вас в голове проносится мысль: «Я готов(а) на все, чтобы сдать экзамен на «отлично»?»
- Вы всегда ждете объявления оценок с огромным нетерпением и сильным волнением?

### Тест по методике Кеттелла (эмоционально-волевой блок)

Фактор С	Фактор О	Фактор Q3	Фактор Q4
4. Когда я ложусь спать, то: а) быстро засыпаю (2) б) когда как (1) в) засыпаю с трудом (0)	13. Если мне кто-нибудь нагрубит, я могу быстро забыть об этом а) верно (0) б) не знаю (1) в) неверно (2)	16. Думаю, что я - менее чувствительный и менее возбудимый, чем большинство людей а) верно (2) б) затрудняюсь ответить (1) в) неверно (0)	17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения а) верно (2) б) когда как (1) в) неверно (0)
21. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо а) да (2) б) трудно сказать (1) в) нет (0)	30. Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки а) да (0) б) не знаю (1) в) нет (2)	33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми а) да (2) б) затрудняюсь сказать (1) в) нет (0)	34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо а) да (0) б) иногда (1) в) нет (2)
38. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание: а) раздражает меня (0) б) нечто среднее (1) в) не беспокоит меня совершенно (2)	47. Я никогда не чувствовал себя таким несчастным, чтобы хотелось плакать а) верно (0) б) не знаю (1) в) неверно (2)	50. Усилия, затраченные на составление планов а) никогда не лишни (2) б) трудно сказать (1) в) не стоят этого (0)	51. Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают и не огорчают меня а) верно (0) б) не знаю (1) в) неверно (2)
55. То, что я делаю, у меня не получается: а) редко (2) б) время от времени (1) в) часто (0)	64. Если человек не отвечает на мои слова, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость а) верно (2) б) не знаю (1) в) неверно (0)	67. Если очень трудный вопрос требует от меня больших усилий, то я: а) начну заниматься другим вопросом (0) б) затрудняюсь сказать (1) в) еще раз попытаюсь решить этот вопрос (2)	68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т. д., - казалось бы, без определенных причин а) да (2) б) иногда (1) в) нет (0)
72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины а) да (0) б) очень редко (1) в) нет (2)	81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно а) сразу же думаю: «У него плохое настроение» (0) б) не знаю (1) в) начинаю думать о том, какой неверный поступок я совершил (2)	84. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной а) верно (0) б) иногда (1) в) неверно (2)	85. Мне кажется, что я менее раздражителен, чем большинство людей а) верно (0) б) не знаю (1) в) неверно (2)
89. Мне бывает скучно а) часто (0) б) иногда (1) в) редко (2)	98. Я подвержен суевериям и беспричинному страху по отношению к некоторым вещам, например, к определенным животным, местам, датам и прочему а) да (2) б) иногда (1) в) нет (0)	101. Ночью мне снятся фантастические и нелепые сны а) да (0) б) иногда (1) в) нет (2)	102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время ощущаю тревогу и страх а) да (2) б) иногда (1) в) нет (0)
<b>Сумма баллов по каждому фактору</b>			
С -	О -	Q3 -	Q4 -



Обработка результатов.

Методика О.И. Моткова: подсчитываем среднее арифметическое всех ответов испытуемого: определяем общую сумму баллов и делим ее на число пунктов методики, т.е. на 24. Получаем показатель общей самооценки позитивности развития личности.

УРОВЕНЬ	Интервал в баллах
Высокий	3,71 - 4,50
Псевдовысокий	4,51 - 5,00
Средний	2,91 - 3,70
Низкий	1,00 - 2,90

Наиболее оптимальным, гармоничным является высокий уровень их выраженности. Психологически здоровый человек имеет такой уровень Общей самооценки выраженности позитивных аспектов и качеств личности. При этом на высоком уровне обязательно должны быть выражены Нравственность, Воля, Самостоятельность и Гармоничность, а в юношеском возрасте – и Экстраверсия.

Псевдовысокий уровень Общей самооценки указывает на неадекватно завышенную самооценку, низкий уровень – на заниженную самооценку (может быть, как неадекватным уровнем, так и адекватно низким).

Методика «Умеете ли вы справляться со стрессом?»: подсчитываем количество положительных ответов.

- **9-12 баллов.** Судя по всему, во время экзаменационной сессии вы испытываете сильный стресс. Хорошо бы накануне экзамена попить какие-нибудь мягкие успокаивающие препараты, но делать это можно исключительно после консультации с врачом!

Непосредственно перед экзаменом, по дороге, воспользуйтесь нехитрым приемом: попробуйте насчитать 10-20 любых похожих предметов, как вариант - машин синего цвета. Можно считать не предметы, а, например, девушек-блондинок или, скажем, птиц одного вида. Такое на первый взгляд бессмысленное занятие на деле поможет вам переключиться и отвлечет от тревожных мыслей и страха.

- **5-8 баллов.** Скорее всего, вы тревожны от природы. И перед экзаменами испытываете стресс. Возьмите на заметку: пища сейчас должна быть калорийной, богатой витаминами. Чаще ешьте овощи и фрукты, молочные продукты. Хороши для мозга грецкие орехи и шоколад.

Подготовка должна занимать не больше восьми часов в сутки, перенапряжение вам на пользу не пойдет. При подготовке к экзаменам старайтесь придерживаться известного правила: наиболее плодотворные часы для усвоения материала - с 8 до 12 утра и с 14 до 18 вечера. Обязательно перед экзаменом необходимо хорошо выспаться. Прислушайтесь к рекомендациям, это поможет уменьшить стресс.

- **Менее 5 баллов.** В целом вы готовы к испытаниям и, вероятно, в немалой степени благодаря своей рассудительности умеете не идти на поводу у эмоций. У вас хорошие шансы успешно пройти этот непростой период.

Методика «по методике Кеттела (эмоционально-волевой блок)»: подсчитываем сумму баллов в каждом столбце.

*Фактор С: Сила «Я» (эмоциональная нестабильность – эмоциональная стабильность).*

Личность с высокой оценкой по фактору С можно рассматривать как эмоционально зрелую и хорошо приспособленную. Она обычно способна достигать своих личных целей без особых трудностей, смело смотрит в лицо фактам, хорошо осознает требования действительности, не скрывает от себя собственных недостатков, не расстраивается из-за пустяков и не поддается случайным колебаниям настроения. Личность С+ способна выразить свою эмоциональную энергию по интегрированным, а не по импульсивным каналам.

Личность с низкой оценкой по фактору С отмечает, что ей не хватает энергии, она часто чувствует себя беспомощной, усталой и неспособной справиться с жизненными трудностями. Она может иметь беспричинные страхи, беспокойный сон, склонна обижаться на других, порой безосновательно. Низкое С бывает у лиц, неспособных контролировать свои эмоциональные импульсы и выражать их в социально допустимой форме. Внешне это проявляется как отсутствие ответственности, капризность, уклонение от реальности.

*Фактор О: Уровень актуальной тревоги на текущие события (спокойствие – тревожность).*

Личность с высокой оценкой по фактору О большую часть времени находится в тревожном, подавленном, озабоченном состоянии, легко плачет. Она склонна к печальным размышлениям в одиночестве, легко подвергается различным страхам и тяжело переживает любые жизненные неудачи.

Личность О+ не верит в себя, склонна к самоупрекам, недооценивает свои возможности, знания, способности. Она обладает развитым чувством долга, легко поддается чужому влиянию, ее настроение и поведение сильно зависят от одобрения или неодобрения со стороны окружающих. В обществе она чувствует себя неуютно и неуверенно, держится скромно и обособленно.

Лица с высокими значениями фактора О отмечают, что они в большей степени нуждаются в своих друзьях, чем друзья в них. Критика в их адрес, чаще всего, бывает неэффективной: она вызывает у них чувство подавленности, негативные переживания и полностью деморализует их активность.

Низкие оценки по фактору О характерны для веселых, бодрых, жизнерадостных людей. Они легко переживают жизненные неудачи, верят в себя, не склонны к страхам, самоупрекам и раскаиванию, нечувствительны к оценкам окружающих.

*Фактор Q3: Волевой контроль поведения (низкий - высокий).*

Высокая оценка по фактору Q3 свидетельствует об организованности, умении хорошо контролировать свои эмоции и поведение. Личность Q3+ способна эффективно управлять своей энергией и умеет хорошо планировать свою жизнь. Такая личность думает, прежде чем действовать, упорно преодолевает препятствия, не останавливается при столкновении с трудностями, не разбрасывается, склонна доводить начатое дело до конца, не дает обещаний, которые не может выполнить. Она, как правило, хорошо осознает социальные требования и заботится о своей общественной репутации.

Низкая оценка по фактору Q3 указывает на слабую волю и плохой самоконтроль (особенно над желаниями). Личности Q3- сложно придать своей энергии конструктивное направление, чтобы не расточать ее. Она не умеет организовать свое время и порядок выполнения дел. Такие люди, как правило, не остаются долго на одной работе, поэтому они не достигают мастерства и не идентифицируются с профессиональной деятельностью.

*Фактор Q4: Уровень суммарной фрустрационной напряжённости (за длительный период времени) (расслабленность – напряжённость).*

Проявления высокой оценки по фактору Q4 характерны для классического невроза тревожности. Личность с высоким Q4 находится в состоянии возбуждения, напряжения, с трудом успокаивается, чувствует себя разбитой, усталой, но не может оставаться без дела даже в обстановке благоприятной для отдыха («усталость, не ищущая покоя»). Для такой личности характерна эмоциональная неустойчивость с преобладанием пониженного настроения, она раздражается по пустякам, имеет трудности со сном, быстро сердится на людей и не выносит критики. Существуют доказательства, что фактор Q4 связан с фрустрацией мотивации (наличием большого числа потребностей, не нашедших удовлетворения).

Личность с низкой оценкой по фактору Q4 отличается расслабленностью, отсутствием сильных побуждений и желаний. Она невозмутима, спокойно относится к удачам и неудачам, любым положениям дел и не стремится к достижениям и переменам.

## Занятие 2. «Стресс. Виды стресса. Способы снятия тревожности».

*Тревога – это беспокойство при мысли о будущих неприятностях, которые чаще всего не происходят.*

*Д.Локк*

Наверное, каждый человек хоть раз испытывал чувство тревоги. Оно возникает в ситуации неопределенности и сопровождается ощущениями напряжения, беспокойства, недобрыми предчувствиями.

Тревожиться может только человек как существо, наделенное самосознанием. Хотя тревожность – негативное эмоциональное состояние, именно тревога иногда мобилизует человека. Недаром в русском языке есть еще одно значение этого слова – призыв к битве. Организм человека реагирует на этот призыв поступлением в кровь адреналина. Под его воздействием увеличивается сила сердечных сокращений, повышается кровяное давление, дыхание становится более глубоким. Это состояние называют стрессовым. Оно призвано помочь человеку в критической ситуации – схватке с равным по силе врагом или бегстве от более сильного. В состоянии стресса возможности человека возрастают – мужчина, спасаясь бегством от быка, перепрыгивает двенадцатиметровый ров, женщина поднимает автомобиль, под которым оказались ее дети.

Широко известный термин стресс ввел автор учения о стрессе, канадский психолог Ганс Селье в 1936 году. Он описал два вида стресса – эустресс – конструктивный, мобилизующий стресс, и дистресс – деструктивный, хронический стресс, приводящий к заболеваниям. Любой межличностный конфликт можно считать стрессом, и только от его участников зависит, будет он конструктивным или деструктивным.

### Задание №1.

Запишите в правую часть таблица качества характера, провоцирующие конфликтны, а в правую – качества характера, препятствующие возникновению конфликтов. Подчеркните те, которые есть у вас.

<b>ЧТО ПРОВОЦИРУЮТ КОНФЛИКТ</b>	<b>ЧТО ПРЕПЯТСТВУЮТ КОНФЛИКТУ</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Раздражительность</li><li>▪ Обидчивость</li><li>▪ Вспыльчивость</li><li>▪ Подозрительность</li><li>▪ Хвастовство</li><li>▪ Самомнение</li><li>▪ Нетерпение</li><li>▪ Дерзость</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Доброжелательность</li><li>• Умение прощать</li><li>• Самоконтроль</li><li>• Доверчивость</li><li>• Скромность</li><li>• Самокритичность</li><li>• Терпение</li><li>• Воспитанность</li></ul>

Реакция на стресс, как и тревожность, связана с темпераментом человека, его личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием. Следующее задание поможет вам узнать уровень своей тревожности.

### **Задание №2.**

Если утверждение относится к вам, поставьте рядом «+», если нет – «-».

1. У меня бывают головные боли после напряженной работы.
2. Перед важными уроками мне снятся тревожные сны.
3. В школе я чувствую себя неудобно.
4. Мне трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя.
5. Если преподаватель отстывает от темы урока, меня это сбивает.
6. Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.
7. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.
8. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.
9. Я часто не успеваю усвоить учебный материал на уроке.
10. Я болезненно реагирую на критические замечания.
11. Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.
12. Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или предмете.
13. Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.
14. Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал.
15. Мне больше нравятся письменные ответы, чем устные ответы у доски.
16. Меня тревожат возможные неудачи в учебе.
17. Когда я волнуюсь, я краснею и заикаюсь.
18. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом.
19. Психологический климат в классе влияет на мое состояние.
20. После спора или ссоры с друзьями я долго не могу успокоиться.

Подсчитайте количество положительных ответов:

0-6 – низкий уровень тревожности

7-13 – средний уровень тревожности

14-20 – высокий уровень тревожности.

Чем меньше у вас положительных ответов, тем спокойней вы реагируете на события. Вас не слишком беспокоят ваши отношения с людьми и ваши успехи в школе. Этому может быть несколько объяснений.

Возможно, все в вашей жизни складывается так хорошо, что вас даже не беспокоят эти вопросы.

Второй вариант – природа наградила вас темпераментом, который позволяет невозмутимо воспринимать укусы и удары судьбы. Вам можно позавидовать. Главное, чтобы ваша эмоциональная броня не мешала вам общаться с людьми.

- **Объявление в зоопарке: Страусов не пугать – пол бетонный!**

Если вы ответили «да» больше, чем на половину вопросов, вероятно, хорошая учеба дается вам ценой большого нервного напряжения. Обратите внимание на режим дня, займитесь спортом, пересмотрите свои привычки. Определите, что для

вас сейчас – самое главное, и на время отложите второстепенные дела. Не сравнивайте себя с другими! Возможно, у вас более тонкая и чувствительная нервная система, чем у других людей. Учитывайте это при планировании своей работы. Временно ограничьте свои контакты несколькими близкими людьми, которые вас понимают.

### **Задание №3. Оценка школьных ситуаций.**

Оцените эти ситуации в баллах в зависимости от того, насколько они вас волнуют: 0 – не волнует, 1 – мало волнует, 2 – волнует, 3 – очень волнует, поставив балл рядом с соответствующим номером в бланке.

1. Ответ у доски.
2. Разговор с директором школы.
3. Учитель решает, кого спросить.
4. Тебя критикуют, в чем-то упрекают.
5. Выполнение контрольной работы, зачет или экзамен.
6. Учитель сообщает оценки за контрольную работу.
7. Ожидание родителей с родительского собрания.
8. Принятие важного решения.
9. Участие в соревнованиях, конкурсах.
10. Неожиданный вопрос учителя.

**До 10 баллов** – низкий уровень тревожности.

**11-20 баллов** – средний уровень тревожности.

**21-30 баллов** – высокий уровень тревожности.

Среди тревожных много ответственных людей. Но именно они больше всего страдают перед важными событиями. Некоторые учащиеся перед экзаменами теряют сон и аппетит. У них увеличивается двигательная активность, частота пульса. Люди с высокой тревожностью беспричинно волнуются по поводу предстоящих событий. Им кажется, что обязательно произойдет что-то плохое. Волнение и неуверенность мешают им достичь успеха. Людям с высокой тревожностью полезно научиться управлять своим психическим состоянием.

Как ни странно, люди с низкой тревожностью в экстремальных ситуациях тоже выглядят не лучшим образом. Слишком спокойные и самоуверенные, они оказываются неподготовленными, несобранными, расслабленными. Обычно у них низкая мотивация достижений. Им также необходимо учиться управлять своим психическим состоянием, чтобы в ситуациях экзамена или соревнований, которые для всех являются стрессовыми, показать все, на что способны.

• «Позитивное отношение к жизни (оптимизм, активность и уверенность в себе) — это то, что отличает “победителя”, “счастливчика” от неудачника. При этом успех и удача, конечно, способствуют такому положительному отношению, но и само оно создает условия, “приманивая” удачу и успех. Очень важно не путать такое позитивное отношение с бездумным ожиданием подарков судьбы, роз с неба, причем даже без шипов. Основой такого

позитивного отношения является вера в себя, ощущение своих возможностей»  
/Прихожан А.М. Психология неудачника/

• Пессимист видит трудности в каждой возможности; оптимист в каждой трудности видит возможности.

/У. Черчилль/

Оптимист создает вокруг себя атмосферу любви. Он чувствует свою ценность и значимость. Он доверяет самому себе, но способен просить других о помощи. Такой человек внушает доверие и надежду. Он прислушивается к своим чувствам. Он способен принимать решения и нести за них ответственность. Оптимистом можно стать, если постоянно соблюдать следующие правила:

- *Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах.*
- *Никогда не говорите о себе плохо.*
- *Позвольте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.*
- *Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Помогите им!*
- *Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.*

#### **Задание №4. Вопросы на понимание темы урока.**

Вспомните и опишите ситуацию, которая для вас была стрессовой. Что и когда произошло? Что вы чувствовали? Как вели себя? Чем разрешилась для вас эта ситуация? Чему она вас научила?

#### **Занятие 3. «Знакомство с приёмами и методами саморегуляции».**

Психическая саморегуляция (ПС) – это свойство организма, которое определяется как регуляция различных состояний, процессов и действий, осуществляемых самим организмом с помощью психической активности.

Приёмы и методы саморегуляции помогают справиться со многими нежелательными состояниями психики - эмоциональный стресс, сонные состояния, аффекты, истеричное поведение детей и взрослых, болевые ощущения. Данные навыки необходимы любому человеку для работы с нежелательными эмоциональными состояниями. Можно сказать, что современный человек может обладать ими как элементом общей культуры. Особенно важно использование приёмов саморегуляции в эмоциональном развитии детей и взрослых.

Методы и приёмы саморегуляции условно можно разделить на три группы:

➔ Самостоятельно: элементы ароматерапии, музыкотерапии, самомассаж, самовнушение, управление вниманием и дыханием. Творчество, хобби, организация оптимального режима питания, здоровый образ жизни.

➔ Самостоятельно, после подготовки с психологом: аутотренинг; медитация; нервно-мышечная релаксация; идеомоторная тренировка.

➔ Только совместно с психологом: тренировки с использованием биологической обратной связи.

Начнём рассмотрение приёмов саморегуляции с наиболее простых. Большинство из них используются в жизни, в стрессовых ситуациях интуитивно. Использование некоторых из них, таких, как, например, музыкотерапия и ароматерапия, не требует подготовки или выполнения активных действий, а осуществляется за счет привнесения в окружающую среду звуков или запахов, благотворно влияющих на эмоциональное состояние.

Использование элементов музыкотерапии находит широкое распространение среди специалистов экстремального профиля. Многие интуитивно приходят к включению элементов музыкотерапии в профессиональную деятельность. Хорошо известно, что прослушивание умиротворяющей музыки успокаивает, ритмичная музыка мобилизует.

Классическая музыка (И.С. Бах, А. Вивальди и др.) гармонизирует состояние. Музыка, ассоциирующаяся с определенным значимым событием, вызывает схожее психическое состояние с тем, которое было в момент события. Можно использовать прием комбинации музыкальных фрагментов, когда требуется перейти из одного состояния в другое. Например, если требуется из состояния расслабленности перейти в состояние готовности к действию, то сначала подбирается музыкальный фрагмент, отражающий актуальное состояние, затем переходный фрагмент и последним подбирается фрагмент, ассоциирующийся с состоянием готовности к действию. При этом противопоказано использование элементов музыкотерапии непосредственно во время работы, требующей значительной концентрации внимания.

Для воздействия на своё эмоциональное состояние можно использовать не только музыкальные произведения, но и запахи. Использование элементов ароматерапии, то есть влияние на эмоциональное состояние с помощью запахов, имеет длительную историю. Особенно примечательно то, что ассоциативные связи запахов и психических состояний являются одними из самых устойчивых. Примером таких связей может быть услышанный в кафе знакомый с детства аромат пирога, который пекла мама.

Возможны различные способы применения ароматических веществ: это могут быть широко распространенные аромалампы, могут быть ингаляции, компрессы, ванны. Принцип подбора запахов общий: для стимуляции и тонизации используются пряные, тёплые, яркие, терпкие запахи, например: апельсин, кофе. Для расслабления используются запахи прохладные, легкие, светлые, например: валериана, роза, мята. Можно составлять композиции, в этом случае лучше не использовать более трех запахов. Подбор запахов должен быть сугубо индивидуальным. Вполне вероятна ситуация, когда для большинства людей запах является успокаивающим, а для кого-



то ассоциируется с тревожной, напряженной ситуацией и вызывает именно это состояние.

Элементы ароматерапии, музыкотерапии, а также цветотерапии (использование цвета) и фитотерапии (использование лекарственных растений) являются важными составляющими среды, которая оказывает воздействие на функциональное состояние специалиста.

Переходя к описанию методов саморегуляции, использование которых желательно после предварительной работы с психологом, хочется отметить, что эти методы включают в той или иной степени приемы управления дыханием, вниманием, воображением, мышечным тонусом скелетных мышц.

Эффективность данных методов гораздо выше, чем простых приёмов, которые направлены, прежде всего, на ситуативное снятие последствий стресса. Хорошо известно, что глубина последствий стресса зависит не только от самого стрессового воздействия, но от смысла, который мы придаем этому событию и от функциональных резервов. Сложные методы саморегуляции решают не только ситуативную задачу по изменению актуального психического состояния, но и влияют на систему отношений в гораздо более широком контексте и служат восстановлению функциональных резервов.

Среди приемов психологической саморегуляции можно выделить две группы. Первая связана с изменением эмоционального реагирования на стрессовую ситуацию. К этому подходу относятся приёмы, направленные на:

- а) управление вниманием;
- б) изменение тонуса скелетных мышц и управление дыханием;
- в) активное включение представлений и чувственных образов.

Ко второй группе относятся приемы, изменяющие значимость ситуации для человека или особенности восприятия ситуации им путем использования слов и образов. Важно помнить, что восстановление состояния – тренируемый навык. Мы сегодня рассмотрим несколько приёмов и методов саморегуляции.

### **Концентрация внимания.**

Рекомендации по ведению: Рассмотрение данной темы рекомендуется начать с выполнения упражнения.

Инструкция: Посмотрите на иллюстрацию (всем участникам в группе раздается иллюстрация – Рисунок 3 или 4).

*Рисунок 3:* Если не прилагать усилий, то иногда Вы видите изображение старухи, иногда изображение молодой девушки.



Рисунок 4: Если не прилагать усилий, то иногда Вы видите изображение девушки, сидящей за туалетным столиком, иногда изображение черепа.



Так проявляется произвольная переключаемость внимания.

*Определите, на какое изображение Вам приятно смотреть. Попробуйте в течение одной минуты удерживать более приятное изображение.*

После выполнения упражнения ведущий может усложнить задачу, предложив участникам одновременно с концентрацией внимания на изображении совершать какое-либо действие (например, обратный счет от 100 по 7).

*Примерные вопросы для обсуждения:*

- На каком из изображений вы фиксировали внимание?
- Удалось ли справиться с задачей?
- Какие свойства внимания (концентрация, распределение, переключение) были задействованы при выполнении упражнения?
- Что мешало концентрации внимания? Что помогало?

Взрослые люди обладают различной степенью развитости свойств внимания. У кого-то в силу специфики профессиональной деятельности или личных особенностей упражнение на концентрацию, распределение и переключение внимания не вызывает трудностей. Однако даже им будет полезно практиковать упражнения на тренировку свойств внимания, так как способность к концентрации и распределению внимания меняются под влиянием различных факторов: утомления, болезни, возрастных изменений.

Умение концентрировать внимание является базовым во всех приемах саморегуляции. Если во время выполнения упражнения или приема ваше внимание будет постоянно переключаться то на внутренние ощущения, то на посторонние звуки, шумы или отвлеченные мысли, его эффективность станет сомнительной. Поэтому необходимо тренировать способность удерживать внимание на каком-либо предмете или ощущении, постепенно доводя его до 4-5 минут. Это может быть любая точка, собственный палец, ощущение своего дыхания, звуковой фон и так далее. Произвольное переключение и концентрация внимания на определенных объектах, явлениях или процессах служит эффективным средством преодоления негативных психических состояний, даже в самых сложных условиях.

### **Управление дыханием.**

Дыхание - не только важнейшая функция организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и центры мозга. Воздействие происходит за счет изменения концентрации кислорода и углекислого газа в крови. Такое свойство дыхания позволяет использовать его в качестве простого и действенного приема регуляции актуального состояния. Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость

нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.

Большинство людей в повседневной жизни используют только поверхностное дыхание, при котором заполняются лишь верхушки легких. Полное же дыхание включает заполнение нижней, средней и верхней части легких. Изменяя вид, ритм дыхания, продолжительность вдоха и выдоха, человек может влиять, в том числе, и на функциональное состояние организма.

Для начала можно освоить 2 вида дыхания:

- нижнее (брюшное);
- верхнее (ключичное).

Нижнее дыхание (брюшное) используется, когда необходимо преодолеть излишнее волнение, снизить тревогу и раздражительность, максимально расслабиться для быстрого и эффективного отдыха. Нижнее дыхание является самым продуктивным, так как в нижних отделах легких расположено наибольшее количество легочных пузырьков (альвеол), что обеспечивает максимальное насыщение кровью кислородом. Кислород в большом объеме поступает к мышцам и органам, насыщая их и стимулируя процессы энергетического обмена, что, в свою очередь, позволяет быстро восстановить функциональное состояние.

Рекомендации по ведению: На данном этапе рекомендуется провести упражнение. Перед выполнением упражнения, участникам рекомендуется задать себе ряд вопросов, чтобы отследить свое актуальное состояние.

Примерные вопросы:

- Что с моей мимикой?
- Что с моими мышцами?
- Как я дышу?
- Что бы мне хотелось изменить в моем состоянии?

*Упражнение «Брюшное дыхание».*

Инструкция: Сядьте удобно, положите руки на подлокотник, стол или колени (в зависимости от условий аудитории), не скрещивайте руки и ноги. Запомните свое эмоциональное и физическое состояние. Сейчас мы будем глубоко и медленно дышать. Вдох будет происходить на 4 такта. При вдохе на 4 такта живот выпячивается вперед, мышцы расслаблены, а грудная клетка неподвижна. Затем на следующие 2 такта производится задержка дыхания и плавный выдох на 6 тактов, сопровождаемый подтягиванием мышц живота к позвоночнику. Перед следующим вдохом следует пауза на 2 такта. (Ведущий может просчитывать такт дыхания вслух).

Следует помнить, что дышать нужно только носом и так плавно, как если бы перед вашим носом висела пушинка, которая не должна колыхнуться. Уже через 3–5 минут такого дыхания можно будет отметить, что ваше состояние стало более спокойным. Циклы дыхания необходимо повторять до тех пор, пока ваше актуальное состояние не нормализуется.

### *Упражнение «фигуры»*

Перед началом упражнения необходимо мысленно представить перед собой геометрическую фигуру, начать можно с круга. Набираем полный живот воздуха, выдыхать можно носом или ртом (при этом губы нужно вытянуть в трубочку). Стараемся во время выдоха «направлять» поток выдыхаемого воздуха в центр (или сквозь) воображаемую фигуру. Так повторяем несколько раз. После можно представить иную фигуру (треугольник, квадрат и т.д.) и повторить упражнение.

*Верхнее (ключичное) дыхание* применяется в тех случаях, когда необходимо взбодриться после монотонной работы, снять усталость и подготовиться к активной деятельности.

*Инструкция:* Сядьте удобно, не скрещивая руки и ноги. Сейчас мы будем быстро и неглубоко дышать, как после быстрого бега. Данный вид дыхания осуществляется энергичным глубоким вдохом через нос, с поднятием плеч и резким выдохом через рот. При этом никаких пауз между вдохом и выдохом не производится. Уже после нескольких циклов такого дыхания появится ощущение «мурашек» на спине, свежести и прилива бодрости. Не стоит выполнять большое количество циклов такого дыхания в течение длительного времени.

При выполнении любых дыхательных упражнений очень важно использовать навык концентрации внимания. Сосредоточивая внимание на процессе дыхания и своих ощущениях, вы можете отследить правильность выполнения упражнения и тем самым повысить его эффективность.

Примерные вопросы для обсуждения в группе после каждого упражнения:

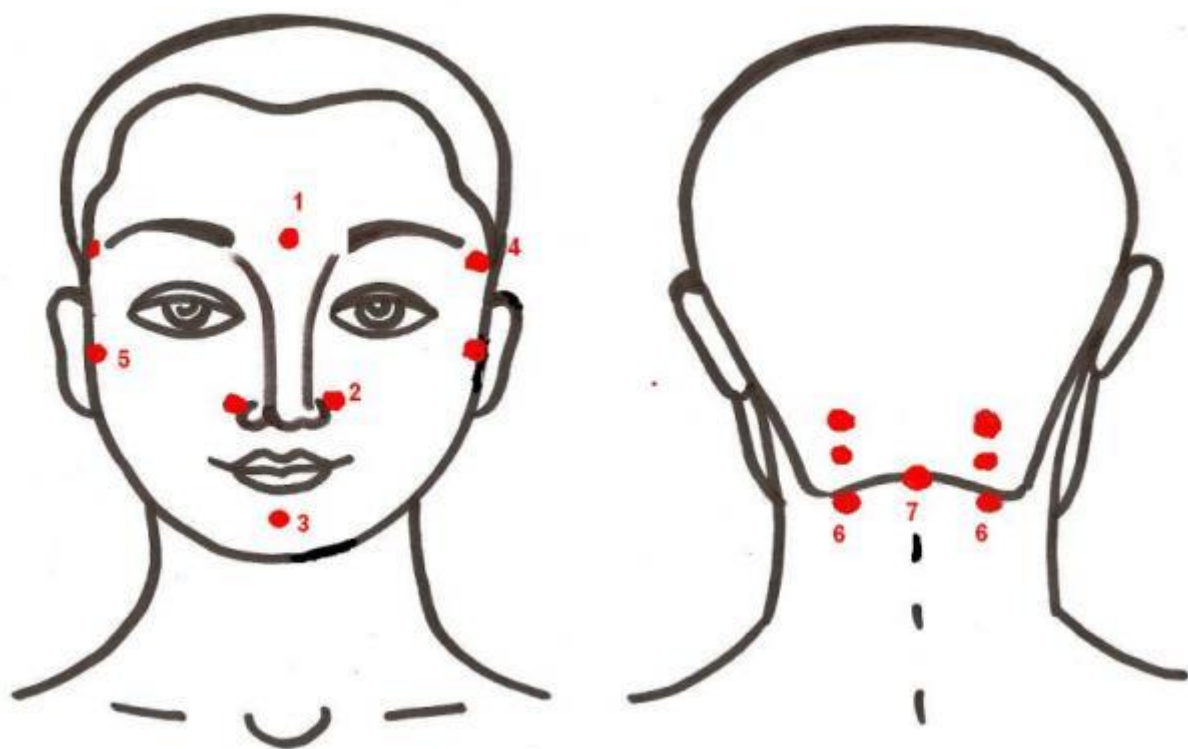
- Изменилось ли ваше состояние с момента начала упражнения и после его завершения? Если да, то как?
- Удалось ли достигнуть поставленной цели?
- Какие ощущения у вас возникали в процессе дыхания?
- Как вы сейчас себя чувствуете?

### **Точечный массаж**

Наша бурно развивающаяся жизнь очень часто ставит нас в ситуации, когда нет сил, желаний или возможности заниматься тем, что требует этих самых сил, желаний и возможности.

Точечный самомассаж пришел к нам из традиционной восточной медицины. Это одна из разновидностей акупунктурного воздействия. Конечно, далеко не все точки можно определить и правильно идентифицировать. Однако есть ряд точек, которые легко определяются и дают желаемый эффект при воздействии на них.

Например, воздействуя на перемычку между большим и указательным пальцами можно усилить концентрацию внимания, улучшить своё состояние. Разминание области ногтевой лунки большого пальца снимает головную боль, сонливость. Очень эффективным является упражнение «ясность головы». Оно заключается в проминании определенных точек в области лица и головы в последовательности, показанной на рисунке №1.



*Рис.1. Точки воздействия для упражнения «Ясность головы»*

Болезненность точек при их определении - очень показательный параметр, помогающий точно определить место приложения усилий. При регулярном воздействии на данную точку болезненность уходит. Самочувствие улучшается. Воздействие на все точки производится круговыми движениями подушечки пальца по 8 раз по часовой и против часовой стрелки. При этом палец устанавливается на точку под углом близким к  $90^\circ$  и не передвигается.



*Рис.2. Точка 5*

- Точка 1 – небольшая впадинка между бровями. Не у всех она является впадинкой, однако определить её можно по болезненности при надавливании.
- Точка 2 - парная, находится рядом с крыльями носа. При надавливании воздушный ход не закрывается, дыхание не прерывается. Регулярное воздействие на данную точку избавит от насморка и может использоваться для профилактики заложенности носа в осенне-весенний период.
- Точка 3 – посередине между губой и подбородком. Рекомендуются так же для профилактики пародонтоза.
- Точка 4 – височные впадины, находится на мысленном продолженной линии бровей.
- Точка 5 – впадинка рядом с ухом, примыкает к козелку (рисунок №2).
- Точка 6 – на затылочной части головы, надавливается тремя пальцами с двух сторон, при этом указательные пальцы попадают в ямки под черепной коробкой, средние и безымянные пальцы располагаются на буграх.
- Точка 7 – ямка в центре под черепной коробкой.

Это упражнение может быть усилено воздействием на ушные раковины – растирание таковых, их оттягивание вверх, вниз, назад. Данный комплекс гарантированно улучшит самочувствие ребенка на 4-5 часов. Позволит ему не только преодолеть вялость и бессилие на уроках, но также обеспечит работоспособность во второй половине дня.

На наших ладонях имеются биологически активные точки, которые являются проекцией всех органов, и воздействием на которые можно улучшить свое самочувствие. Активизировать внутренние органы и направить энергию в нужное русло можно с помощью самомассажа. Массаж ладоней и пальцев рук является одним из видов пассивной гимнастики.

Массаж ладоней начинаем с мягкого растирания, изображая как бы «мытьё рук на сухую». Затем мы берём различные предметы (карандаши, шишки, массажные мячики, прищепки, кольца су-джок и т. п.) и выполняем основную часть самомассажа.



#### **Занятие 4. «Развитие познавательных процессов (внимания и памяти)».**

Познавательные процессы – это психические процессы, которые обеспечивают получение, хранение и воспроизведение информации и знаний из окружающей среды.

Можно сказать, что когда говорят о способностях, таланте, гении, интеллекте и уровне развития, то имеют в виду, прежде всего, познавательные процессы. Человек рождается с этими задатками, но в начале жизни использует их неосознанно; в дальнейшем же происходит их формирование. Если он научится их правильно использовать, а главное – развивать, то сможет добиваться самых амбициозных целей.

Существуют разные классификации познавательных процессов, чаще всего их выделяют восемь. Краткая их характеристика:

- Память: это система запоминания, забывания и воспроизведения полученного опыта по прошествии времени. В психологии познавательных процессов память обеспечивает целостность личности.

- Внимание: это избирательное направление восприятия на что-либо. При этом внимание не считается отдельным познавательным процессом, а, скорее, свойством остальных.

- Восприятие: чувственное познание предметов окружающего мира, субъективно представляющееся прямым, непосредственным. Очень тесно связано с ощущениями, при помощи которых информация поступает мозг и является материалом для переработки, оценки и интерпретации восприятием.

- Мышление: это возможность получить определенные знания о явлениях, которые нельзя воспринять при помощи остальных познавательных процессов. Может быть словесно-логическим, наглядно-предпринимательским, практическим, наглядно-образным.

- Воображение: способность человека к спонтанному возникновению или преднамеренному построению в сознании образов, представлений, идей объектов. Является основой наглядно-образного мышления.

- Речь: процесс общения, который проявляется при помощи языка. Человек способен воспринимать и принимать языковые конструкции, создавать и воспроизводить свои мысли при помощи языка.

- Представление: умение отражать в сознании качество различных объектов. Существуют речевые, фонетические, слуховые, интонационные, музыкальные и зрительные представления.

- Ощущения: способность человека чувствовать конкретные явления и предметы вокруг него. Наше сознание, можно сказать, существует лишь благодаря им. Есть вкусовые, зрительные, обонятельные, слуховые и осязательные ощущения (впрочем, некоторые ученые считают, что это лишь основные, существует же еще и



дополнительные). Информация, полученная при помощи ощущений (органов чувств) передается в мозг и в дело вступает восприятие.

Сегодня мы с вами поговорим более подробно о памяти и внимании.

### **Фронтальный опрос:**

- Что такое память?

- Чем память помогает человеку и чем мешает?

- Что Вам недавно пришлось запоминать? Как вы это делали?

### **Объявление темы урока:**

Правильно, память – это одна из психических функций, предназначенная для сохранения, накопления, воспроизведения и забывание информации.

Для нас память является важным навыком, который жизненно необходим для каждого человека. Без него мы бы никогда не были сами собой, не умели бы разговаривать и вообще не смогли бы мыслить.

Сегодня на уроке мы узнаем, что память бывает разных видов. Научимся выбирать разные способы запоминания.

### **Какая память отвечает за сохранение информации?**

- Мгновенная;
- кратковременная;
- оперативная;
- долговременная.

**1. Мгновенная память** длится 0,1–0,5 секунды: вы едете в автобусе и увидели новую вывеску или прохожего. Восприятие увиденного или услышанного органами чувств: мозг фиксирует сам факт без признаков. Если информация ненужная, то мозг просто стирает ее.

**2. Кратковременная память** удерживает образ в течение 20 секунд. В этой памяти у образа появляются признаки. Через 5 секунд человек способен сказать, какого цвета вывеска, какого возраста прохожий.

Как тренировать кратковременную память? Обращать внимание на детали. Например, запоминать, во что одеты люди в автобусе, их голоса и черты лиц. И через некоторое время пытаться восстановить эти детали. Это легкое упражнение, оно не требует много времени. Также в этом поможет тренировка памяти онлайн.

Люди с хорошей кратковременной памятью становятся интересными собеседниками и ораторами, т. к. способны быстро находить ответ на вопрос и импровизировать в разговоре, не делать длинных пауз.

**3. Оперативная память** хранит информацию, пока человек выполняет задачу. Например, в школе ребенок решал задачи по алгебре, после выпуска пошел в гуманитарный университет и теперь не помнит способов решения математических задач. Оперативная память хранила эту информацию, пока она была нужна.

**4. Долговременная память.** Вы запомнили стихотворение в школе и свободно рассказываете его как через год, так и через 30 лет, — за это отвечает долговременная память. Если человек регулярно воспроизводит выученный материал, то он сохраняется в долговременной памяти. Что важно: информация, которая попала в долговременную память, восстанавливается даже после травм.

### **Как мы воспринимаем и запоминаем?**

По способу запоминания память делится на:

- образную: слуховую, зрительную, вкусовую, обонятельную, тактильную, осязательную;
- моторная;
- эмоциональную;
- логическую.

**1. Образная память.** Практически нет людей, которые одинаково хорошо запоминали бы на слух, по вкусу, визуальным и по запаху. Тренировать образную память легче, чем кажется. Если человек плохо запоминает на слух, то ему всего лишь нужно регулярно слушать аудиокниги, учить стихотворения в аудио или запоминать последовательность разных звуков. Развить зрительную память можно с помощью рисунков: запоминать последовательность картинок, смотреть несколько секунд на карточку и через минуту вспоминать, что вы увидели.

**2. Моторная память.** Почему ребенок после первого шага не забывает, как ходить? За это отвечает моторная память, с помощью которой все тело человека помнит, как нужно ходить, как печатать на клавиатуре и т. д.

После тяжелой травмы человек с потерей памяти забывает родственников, даже свое имя, но, если дать ему ручку — вспомнит подпись. С помощью моторной памяти люди учатся ходить заново, ездить на велосипеде спустя 20 лет и т. д.

Развивать моторную память помогут все те же регулярные тренировки. Даже фитнес — и тот нуждается в повторении. Когда человек раз за разом выполняет двигательные упражнения, то со временем они получаются на автомате. Именно поэтому, осваивая новый вид спорта, первое время мы постоянно следим за техникой, а потом уже расслабляемся, т. к. тело воспроизводит движения на автомате.

**3. Эмоциональная память.** Этот вид памяти тесно связан с психологией. Все комплексы и привычки в поведении могут сопровождать человека всю жизнь из-за эмоций, которые он испытал в первый раз.

**4. Логическая память.** Человек запоминает информацию блоками. Например: не просто продовольственный рынок, а где находится, что там продается, какие цены, у какого продавца лучше купить мясо и т. д.

Этот вид памяти с возрастом слабеет больше других. То есть человек после первого похода может не запомнить точный маршрут, сколько стоит мясо и пр.

**P.S.** Для преподавателей, врачей, продавцов и представителей др. профессий, где запоминать нужно много, со слабой логической памятью никак. С ее помощью новая информация связывается со старой и быстрее усваивается. Студентам и школьникам, у которых страдает логическая память, тяжелее учиться, т. к. новый материал ложится мертвым грузом.

Кроме возраста на логическую память влияет и питание, и ритм жизни, и вид работы, и даже болезни, и стресс. Поэтому после 30 лет врачи рекомендуют тренировать память.

### **Беседа:**

Можете ли вы вспомнить, как выглядят первые весенние цветы? Какая на ощупь шерсть у кошки? Как пахнут ваши любимые конфеты и какие они на вкус?

Наверное, вам легко удалось вспомнить это. Ведь вам не раз приходилось видеть цветы, гладить кошку и есть конфеты.

Ну а помогла вам в этом образная память.

**Образная память-** это память на образы, которые возникают у человека при восприятии окружающего мира.

**Когда вам говорят Новый год вы вспоминаете про (...Елку?)**

**Практическая работа:**

**МЕТОДИКА «ПАМЯТЬ НА ОБРАЗЫ»**

Методика предназначена для изучения образной памяти.

Инструкция: Вам будет предъявлена таблица с образами (привести пример). Ваша задача заключается в том, чтобы за 20 секунд запомнить, как можно больше образов. Через 20 секунд уберут таблицу, и Вы должны в течение 1 минуты нарисовать или записать (выразить словесно) те образы, которые запомнили.



Оценка результатов тестирования производится по количеству правильно воспроизведенных образов.

Норма — 6 правильных ответов и больше.

А что такое **слуховая память**? Вы правильно догадались, что слуховая память связана с органами слуха (ушами).

Я прочитаю вам слова, а вы запишите их, после того, как я вам их прочту.

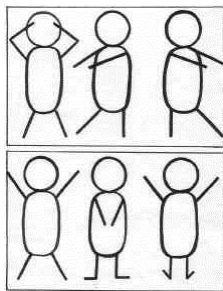
**Дом, речка, кукла, лес, собака, мотоцикл, пирог, цветок, снег, воробей, дорога, чайник.**

За каждое правильное слово получаешь 1 балл.

**Комментарий:** Если вы записали по памяти от 1 до 5 слов, то вам необходимо уделить значительное внимание развитию памяти.

Если вам удалось воспроизвести 6 и более слов, то ваша память в полном порядке.

**Физминутка.** Посмотрите на этих человечков, запомните их движения, повторите по памяти.



А теперь поговорим **об осязательной памяти.**

Это способность запоминать ощущения от прикосновения к разным предметам. В твоей памяти хранится множество информации о том, какие на ощупь те или иные предметы. Гладкие или шершавые, тёплые или холодные, мягкие или жёсткие и т.д.

Попробуй закрыть глаза и исследовать руками предметы, которые лежат у меня в мешке. Попытайся отгадать, до чего дотрагиваешься.

Получилось? Молодец! Если ты не смог отгадать предмет, то нарисуй его у себя в тетради, потом напиши рядом, какой он на ощупь. Тогда в следующий раз тебе будет легче узнать его.

А вот какие способы запоминания использовали знаменитые люди.

- Например, Линкольн читал все вслух. Он объяснял: “Когда я читаю вслух, то смысл воспринимается двумя органами чувств: во-первых, я вижу то, что читаю, во-вторых, я слышу это, и поэтому я лучше запоминаю. У него была отличная память.
- согласно древним хроникам, великие полководцы Александр Македонский и Юлий Цезарь знали в лицо и по имени каждого своего воина, а ведь их было до тридцати тысяч в войске.
- Хранитель ватиканской библиотеки кардинал Джузеппе Меццофанти, по рассказам, владел 57 иностранными языками.
- А итальянский пианист, дирижер и композитор Ферруччи Бузони с одного раза запоминал и позже мог воспроизвести любую из услышанных когда-либо мелодий.
- Знаменитый шахматист Александр Алехин мог играть вслепую на 40 досках.
- Наполеон читал со скоростью 2 тысячи слов в минуту. Для сравнения: большинство образованных современных жителей планеты – лишь 180-220. При этом уровень запоминания и понимания текста при быстром чтении выше.

До такой памяти нам еще далеко, но если пользоваться заповедями МНЕМОЗИНЫ / греческой богини памяти/, то кто знает....

1. Приступая к запоминанию, поставьте перед собой цель - запомнить ненадолго, надолго, навсегда.
2. Лучше два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения. (Читаем рассказы и пересказываем бабушкам)
3. Учитывайте “правило края”: обычно лучше запоминается начало и конец информации, а середина “выпадает”.
4. Следующее правило - повторение! Но это лекарство нужно принимать с умом! Передозировка тут ни к чему! Да, как это ни странно, психологи заметили, что лучше повторить материал 2 раза с перерывом в 5-10 минут, чем повторять 6 раз подряд!
5. И конечно внимание, внимание и еще раз внимание.

## **Виды внимания.**

В отличие от познавательных процессов (восприятие, память, мышление) внимание своего особого содержания не имеет, оно проявляется как бы внутри этих процессов и неотделимо от них.

*Внимание - произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность деятельности на каком-либо объекте восприятия.*

Внимание, так же как и восприятие, может быть *произвольным и непроизвольным.*

Непроизвольное внимание оперирует только в настоящем времени, тогда, как произвольное внимание может быть обращено, как в прошлое, так и в будущее. Например, мы пытаемся восстановить смысл слов, только что сказанных нашим собеседником, которого мы невнимательно слушали. Другой пример обращения внимания в прошлое - попытка извлечь определенную информацию из долговременной памяти. Если человек ждет появления определенного сигнала события, на которое он должен отреагировать, то это пример внимания, направленного в будущее. Такое внимание демонстрирует человек, встречая кого-либо на перроне вокзала.

Внимание — это сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте (предмете, событии, образе, рассуждении и т. д.) У большинства людей объем внимания составляет  $7 \pm 2$  единицы.

## **Свойства внимания.**

Внимание характеризуется определенными свойствами.

1. *Объем внимания* определяется количеством однородных предметов, которые охватывает сознание.

2. *Концентрация внимания* - интенсивность сосредоточения на одном или нескольких объектах. Концентрация обеспечивает углубленное изучение предмета. При концентрации внимания происходит сужение объема внимания, но то, что попадает при этом в поле зрения человека, представляется ему подробно, отчетливо, ярко.

3. *Переключение* - перенос внимания с одного объекта на другой. Хорошая переключаемость внимания означает способность быстро ориентироваться в ситуации и переходить от одной деятельности к другой. Переключение внимания может быть преднамеренным и непреднамеренным.

Непреднамеренное переключение внимания - защитный механизм от переутомления.

Обратной стороной высокой степени концентрации внимания и плохой его переключаемости является рассеянность.

4. *Устойчивость* - общая направленность внимания в процессе деятельности. Максимальная устойчивость внимания взрослого человека без переключений составляет не более 2-3 минут. В тех случаях, когда колебания внимания имеют место, но человек тем не менее, постоянно возвращается к одному и тому же объекту, устойчивость может измеряться часами. Например, оператор, наблюдающий за приборами как раз должен обладать хорошей устойчивостью внимания.

5. *Распределение* - возможность концентрировать внимание не на одном, а на нескольких различных предметах или явлениях. Это свойство позволяет школьникам выполнять самостоятельную работу и одновременно слушать ответ у доски своего одноклассника, а учителю - объяснять новую тему, писать на доске и следить за классом.

6. *Избирательность* - способность выделить из ряда объектов заданный. Человек обращает внимание на то, что отвечает его потребностям, желаниям, интересам. Избирательность внимания позволяет концентрироваться на нужных предметах или явлениях для более подробного изучения.

Упражнение

1. Возьмите два фломастера.

2. Попробуйте рисовать одновременно обеими руками. Причем одновременно начиная и заканчивая. Одной рукой — круг, второй — треугольник. Круг должен быть по возможности с ровной окружностью, а треугольник — с острыми кончиками углов.

3. Теперь попробуйте нарисовать за 1 мин. максимум кругов и треугольников.

4. Система оценивания:

- меньше 5 — плохо;
- 5-7 — средне;
- 8-10 — хорошо;
- больше 10 — отлично.

### **Итоги урока:**

О чем мы сегодня с вами говорили?

Какие виды памяти вы знаете? С какими органами чувств они связаны?

Подумайте, в каких ситуациях для человека бывает очень важна зрительная память?

В каких слуховая?

В каких ситуациях- осязательная, обонятельная, вкусовая память?

Итак, теперь вы знаете: у кого какой вид памяти развит лучше; как улучшить свою память, с помощью каких упражнений.

Является ли внимание познавательным процессом?

Какие свойства внимания вам известны?

Для каких профессий, какие свойства внимания особенно важны?

В конце урока нарисовать на доске веселую рожицу – урок понравился, грустная – было сложно.

### **Занятие 5. «Учимся управлять негативными эмоциями».**

Как управлять своими эмоциями: 15 самых лучших способов.

Вокруг постоянно твердят о том, как управлять своими эмоциями. Но иногда под этой фразой подразумевают «промолчать» или «не говорить о проблеме». Это неправильно.

**Природа эмоций** Эмоция – это реакция человека на ситуацию. Чтобы управлять эмоциями, необходимо понимать их природу. Эмоции могут быть умеренными или бурными, но все они возникают как реакция на внешний или внутренний раздражитель. Эмоции существуют в человеке на уровне рефлексов. Природой заложено, что, благодаря эмоциям, мы реагируем на окружающий мир. А вот размышления, приведение аргументов, оценивание – это навык, который мы вырабатываем в течение жизни. И способность эмоционально реагировать, и способность размышлять являются крайне важными. Иногда эмоции помогают нам принимать быстрые решения, когда это действительно нужно. Но далеко не в каждой ситуации эмоции должны преобладать над здравым смыслом. Возникает вопрос, как управлять эмоциями и поведением?



Насколько важна способность управлять своими эмоциями? Управление эмоциями – это способность человека чувствовать свои эмоции, давать им характеристику, переживать их и отпускать после этого. Не стоит путать управление эмоциями с их подавлением. В первом случае мы получаем контроль над собой, а во втором только заглушаем свои чувства и не решаем проблему.

«Не стоит ненавидеть врагов. Эмоции мешают думать». Крестный отец

Умение управлять эмоциями помогает выстраивать здоровые отношения с окружающим миром, с людьми. Особенно это проявляется в конфликтных ситуациях. В порыве злости или обиды мы высказываем неприятные вещи людям, которые это не заслуживают. Это ведет к ухудшению отношений. Также не к месту проявленные эмоции в незнакомом обществе или людном месте могут создать о вас неправильное мнение. В дальнейшем это может отразиться не только на личных, но и на рабочих отношениях. Негативные эмоции сбивают человека с верного пути. Но у нас всегда есть выбор: поддаться негативу и изматывать себя переживаниями или признать ошибку и работать над ее исправлением. От наших эмоций зависит и самооценка. Чем больше мы твердим, что у нас «все очень плохо» и «не так как, как мы хотели», тем меньше у нас удовлетворения от жизни. Мы начинаем считать себя ни на что не годными неудачниками. Это приводит к депрессии. Не зря говорят, что все болезни от нервов. Слишком много негативных эмоций или постоянное их умалчивание ведет к нервному расстройству, ухудшению сна, аппетита и другим проблемам.

Как научиться управлять своими эмоциями?

В первую очередь необходимо признать наличие эмоций. Нельзя обманывать себя и говорить, что мы не злы, когда мы злы! Пора учиться называть вещи своими именами. Психологи выделяют 4 главные эмоции: радость, страх, гнев, печаль. Постарайтесь давать название эмоциям, которые испытываете. Помните, нет эмоций, за которые должно быть стыдно. Нельзя делить эмоции на правильные или неправильные. Мы не можем отказаться от эмоций или выбирать, что нам чувствовать.

Любые эмоции – это послание, которое нельзя игнорировать. Проанализируйте его. Подходите осознанно к изучению своего состояния. Задайте себе вопрос: что это за эмоции? В чем их причина? Дайте себе честные ответы на эти вопросы. Когда мы раскладываем эмоции на составляющие и понимаем их природу, теряется сила эмоций, и наше мышление начинает преобладать. Так, например, агрессия, которую мы чувствуем по отношению к ситуации или человеку, часто совсем с ними не связана. Это наш прошлый опыт вырывается наружу, проявляясь негативными эмоциями. Если в такой ситуации «рубить с плеча», можно крепко испортить отношения с людьми.

Секрет сохранения молодости в том, чтобы избегать некрасивых эмоций. Оскар Уайльд

Поэтому нам нужен навык осознанности. Нужно применять разум, не давать чувствам захлестывать себя. Стивен Кови в книге «7 навыков высокоэффективных людей» выделяет умение не поддаваться эмоциям, как главную способность, ведущую к успеху в жизни. Он называет ее — проактивность. Идея в том, что между раздражителем (ситуацией) и реакцией (проявлением эмоций) есть расстояние. Чем мы осознаннее, тем это расстояние больше, соответственно у нас больше времени на анализ ситуации.

Типичные ошибки при контроле над эмоциями Для того, чтобы как следует владеть своими эмоциями важно избегать ошибок, которые совершают люди под влиянием глупых суждений и заблуждений, почерпнутых на популярных сайтах у некомпетентных блоггеров.

Ошибка #1 Первая, самая типичная и распространенная ошибка в управлении эмоциями – это их блокировка. То есть, если я испытываю эмоцию, которую в данный момент не хочу испытывать, то мне надо крикнуть ей «стоп!» и загнать «обратно в ангар». Ничего хорошего из этого не выйдет. К естественному стрессу вы добавите стресс от подавления эмоции, который ударит по организму, а вдобавок вышибете себя из реальности и получите от этого разные проблемы.

Ошибка #2 Вторая ошибка – это «асфальтировать яму с радиоактивными отходами». Это когда поверх негативной эмоции (гнева, ярости, злобы, отчаяния) вы натягиваете фальшивую и лицемерную «улыбку» позитивного настроения. В которое на самом деле не верите. Потому что это просто идея, которую вам внушили разнообразные «гуру личностного роста». Опять же лишний стресс, который бьет по организму.

Ошибка #3 Следующая ошибка – это попустительствовать своим эмоциям. Орать, когда ты в гневе. Скукоживаться, когда тебе страшно. Замыкаться в себе, когда ты в апатии. Биться, как ребенок, в истерике. И так далее и тому подобное. Критичного в таком поведении для организма ничего нет, но подобная безответственность в деле контроля собственных эмоций может выйти вам боком. Как минимум, вас перестанут воспринимать всерьез. Ошибка #4 Четвертая ошибка – это перекладывать на эмоции всю ответственность за происходящее в своей жизни, оправдывать свои слова или поступки теми или иными чувствами. Дескать, «не виноват я – бес попутал» (был злой, уставший, невыспавшийся и пр.). Это приводит к тому, что человек, даже считая, что он владеет собой, начинает легко идти на поводу своих эмоций. Ошибка #5 Последняя ошибка – это стремиться во что бы то ни стало всё время пребывать в позитивном эмоциональном состоянии («позитивно мыслить») путем «накручивания» себя. Заставлять себя быть приветливым, казаться жизнерадостным, веселым и так далее. И искренне верить, что так оно и есть. Таким образом вы выдаете из реальности в розовую виртуальность и начнете жестоко биться о «жесткие грани» жизни, которые перестанете видеть. Плюс очень быстро себя истощите энергетически.

Способы управления эмоциями После того, как вы разобрались с причинами эмоций, можно переходить к работе над ними. Вы можете выбрать любой из предложенных методов.

1. Дыхательные упражнения или медитация Зачастую для того, чтобы справиться с эмоцией, достаточно восстановить дыхание. Помогут занятия йогой, медитация, прослушивание успокаивающей музыки. Если вы испытываете чувство гнева, воспользуйтесь следующим упражнением: вдох, выдох, вдох, выдох наполовину, задержка дыхания на 10-15 секунд, полный выдох. Чтобы уменьшить волнение или страх, достаточно сделать просто несколько глубоких вдохов и выдохов. Постарайтесь сосредоточиться на внутреннем балансе и абстрагироваться от окружающего мира. Так восстановление дыхания пройдет легче и быстрее. Если вы считаете себя импульсивным человеком, то применяйте этот метод на регулярной основе.

2. Следите за выражением своего лица Технику контроля мимики начали применять еще древние индейцы. Этот метод помогает в сложных переговорах, в стрессовых ситуациях, в конфликтах с близкими людьми. Если вы понимаете, что начинаете злиться — улыбнитесь. Даже легкая улыбка поможет расслабиться, и ваше внутреннее состояние это «отзеркалит». Если вам сложно выдавить из себя улыбку, вспомните веселую историю или представьте, что собеседник в клоунском костюме.

Если ты не будешь контролировать свой гнев, твой гнев будет контролировать тебя.  
Стивен Кинг

Если не можете, то просто посмотрите на себя в зеркало, посмотрите на свою разъяренную физиономию. В этот момент вы начнете объективно оценивать себя со стороны, и эмоции утихнут.

3. Шутите и улыбайтесь Смейтесь вместе с окружающими. Если вы в одиночестве, поможет просмотр любимых смешных роликов или забавного фильма. Такой метод подойдет и для случаев, когда вы подавлены. Если не хочется ничего делать, то лучше всего отправиться на прогулку, заняться физическими упражнениями, пробежкой.

4. Хвалите себя Заведите за правило каждый вечер хвалить себя за совершенные дела. Помыли посуду, отвезли детей в школу, сдали отчет вовремя, приготовили пирог — все достойно похвалы.

5. Заведите таймер на переживания Например, сегодня в 19.00 вы будете переживать за весь день или злиться на всех этих негодяев. Последние исследования показывают, что к установленному времени накал эмоций спадает. Как следствие, пропадает потребность в их выплескивании.

6. Побудьте одни Если эмоции сильные, то занятия посторонними делами могут только усугубить ситуацию. Побудьте наедине с собой. Прооритесь.

7. Несите ответственность за свои действия Задумайтесь об этом, когда ваши эмоции будут «переливаться через край». Например, вы кричите на ребенка за то, что он пролил суп. Но что ребенок вынесет из этой ситуации? Плохое настроение и страх сделать что-то не так в следующий раз. Вы выскажетесь, но потом будете испытывать стыд. Возможно, просто стоит попросить ребенка быть аккуратней, и к черту пролитый суп.

8. Не осуждайте себя за свои эмоции Наблюдайте за мыслями, желаниями. Следите за их течением, не ругайтесь, если видите свое несовершенство. Чем меньше вы осуждаете себя за негативные эмоции, тем слабей будет их интенсивность в следующий раз.

Положительные эмоции — это эмоции, которые возникают, если на все положить.

9. По возможности устраняйте причину эмоций Порой проще устранить причину эмоции, чем работать над ней. Не зацикливайтесь на эмоциях, а думайте над вариантами их решения. Если вы не любите выполнять какие-либо домашние дела или ходить по магазинам, попросите это сделать другого члена семьи. Или, если вас бомбит, что вам нечего надеть – идите и купите. Тогда вопрос: “можно ли управлять эмоциями?” — просто не будет возникать.

10. Подумайте, что самое худшее может случиться?

Этот способ использовали самураи. В сложных ситуациях они думали о смерти. Если вас что-то разозлило или расстроило, подумайте, что могло случиться что-то более неприятное. Это несколько снимет накал страстей и позволит вам трезво рассуждать.

11. Визуализируйте свои эмоции Агрессия может стать огнем, страх – рассыпавшимся мусором. Потушите в своем воображении огонь или сметите весь мусор к чертовой бабушке.

12. Добавьте больше положительных эмоций Это звучит банально, но чем больше мы окружаем себя добрыми людьми, красивыми вещами, тем реже нас посещают негативные мысли. Постарайтесь избегать общения с вечно недовольными людьми или теми, у кого постоянно происходит в жизни какая-то драма. Если это ваши коллеги, сведите общение с ними к минимуму и то — только по деловым вопросам. Если такой ваш близкий человек — постарайтесь вместе искать в жизни положительные стороны. При постоянном зацикливании на негативе управлять эмоциями будет сложнее.

13. Находите время для отдыха Мы не можем контролировать свои эмоции, когда устаем. Составьте график. Выделите время для работы, для домашних дел, для любимых занятий. Добавьте в свой день прогулки по парку, отдых в ванной, чтение книг, занятия спортом или танцами, встречи с друзьями. Лучше каждый день давать своему организму немного отдохнуть, чем накапливать усталость и пытаться разгрузиться раз в 2 недели.

14. Посмотрите на свои эмоции со стороны Это напоминает раздвоение личности, но вы будете делать это осознанно. Такой способ подойдет, если вы находитесь в тяжелой ситуации и не можете самостоятельно справиться с эмоциями. Абстрагируйтесь от своей личности и посмотрите, как влияют на вас ваши же переживания. Возможно, вы даже дадите себе совет, как быть. Но к этому способу не стоит прибегать постоянно.

15. Самое главное. Постоянно развивайтесь Занимайтесь и физическим, и духовными развитием. Управлять собственными эмоциями может только зрелый человек, знающий и принимающий себя полностью. Ищите повод для позитивных эмоций. Проявляйте любовь и заботу к другим людям. Делайте это искренне.

«Искренность состоит не в том, чтобы говорить все, что думаешь, а в том, чтобы думать именно то, что говоришь». Ипполит де Ливри

Будьте уверенными в себе и решительными, как маленькие дети. Людей, обладающих такими качествами, ждет успех в любых начинаниях. Какие бы вы способы не выбрали, применяйте их на постоянной основе. Не стоит прыгать с одного способа на другой в попытке успокоить себя, выработайте

свой алгоритм управления эмоциями. Выберите 2-3 упражнения и прорабатывайте их, вводите в свою привычную жизнь.

Заключение Управление эмоциями и чувствами – это мастерство. Им нельзя овладеть за одну неделю. Только постоянная работа над собой сделает вас действительно счастливым человеком. Помните, что положительные эмоции и бодрость духа не только продлевают жизнь, но и значительно повышают ее качество.

Человек, научившийся управлять своими эмоциями — свободный человек!

## **Занятие 6. «Как справиться с волнением на экзамене?»**

Весна – традиционное время подготовки к школьным экзаменам. Очень насыщенная событиями и нервная пора. Как справиться с увеличивающимся по мере приближения даты тестирования стрессом?

1) Воспринимайте тревогу перед экзаменом как нормальную реакцию организма. Предэкзаменационный мандраж — это способ активации внутренних ресурсов. Когда вы волнуетесь, мозг пытается вам помочь. Попробуйте просто сказать себе: «Так, у меня вспотели ладони, меня подташнивает, похоже, я столкнулся с тревогой». Осознание и проговаривание ситуации — первый шаг к преодолению волнения перед экзаменом.

2) Хорошо подготовиться. Составьте план своих занятий и четко следуйте ему. Это поможет разобраться в огромном океане информации и разложить все по полочкам. В интернете есть множество рекомендаций о том, как научиться планировать. Скажем лишь, что чем раньше вы начнете готовиться и распределять свое время, тем действеннее пройдет ваше обучение. А осознание своей подкованности – самый лучший способ прекратить волноваться.

3) Проиграйте в голове всю процедуру экзамена. Истерики, которые случаются у школьников во время досмотров металлоискателями или на других этапах ЕГЭ, обычно являются следствием скопившегося за время подготовки напряжения. Сам экзамен просто катализатор к всплеску стресса. Тем не менее неизвестность пугает.

Чтобы минимизировать взволнованность перед предстоящим событием, детально изучите, как проходят госэкзамены. Во сколько начало? Как устроен пункт проведения ЕГЭ? Как происходит досмотр? Что можно, а что нельзя брать с собой? Как выходить в туалет? Как заполнять бланки? Найдите ответы на все вопросы, вызывающие у вас тревогу, чтобы лишний раз не нервничать перед экзаменом. Затем проиграйте всю процедуру в своём воображении, например, вместе с родителями. Это позволит вам во время реального экзамена чувствовать себя увереннее и справиться с волнением.

4) Выспитесь и немного расслабьтесь накануне. Важно понимать, что основная работа уже проделана в течение предыдущих 11 лет обучения. Если вы можете повторять материал в неспешном расслабленном режиме, отлично. Если нет, лучше организовать какую-нибудь лёгкую физическую активность. Например, сходить на прогулку, которая поможет вам успокоить себя перед экзаменом.

Больше спать. Сон положительно влияет на нервную систему и оздоравливает организм. Если выспитесь в ночь перед экзаменом, у вас будет меньше шансов поддаться тревоге и больше вероятности спокойно и со знанием дела написать тест.

Лучше всего сопротивляющийся мозг воспринимает информацию с 7.00 до 12.00 и с 14.00 до 17-18.00 часов.

В середине дня 30-40 минут проводить на свежем воздухе для обогащения кислородом клеток мозга.

Делать перерывы каждые 60-90 минут. Перерывы не должны быть длительными (10-15 мин) и желательно наполнить их физической нагрузкой.

5) Начните соблюдать режим задолго до экзамена, чтобы легче заснуть перед ним. Бессонница перед важными событиями вполне нормальна. Многие взрослые не могут уснуть в преддверии значимой поездки или совещания.

Но заранее сформированный режим, а также лёгкая физическая усталость и свежий воздух помогут быстро очутиться в царстве Морфея. И ещё: постарайтесь не переедать за ужином и никаких гаджетов в кровати.

6) Питание. Далеко не последнюю роль в процессе запоминания и усвоения информации играет грамотное питание. Научно доказано, что концентрация внимания, память, хорошее настроение – совсем не случайность. Все это вполне достижимо с помощью ... еды. Представьте себе, что 20% калорий, потребляемых нами в день, «съедает» мозг. Соответственно, рацион определяет и умственные способности. Одни продукты стимулируют работоспособность, другие – быстроту мышления, третьи – концентрацию.

- Лучшему запоминанию способствует морковь.
- От перенапряжения и психической усталости лучшее средство – лук.
- Орехи – для выносливости.
- Клубника и бананы помогут снять стресс.
- Для питания клеток мозга просто незаменима морская рыба.
- Улучшает кровоснабжение мозга черника.
- Ничто не освежит ваши знания так, как лимон.

7) Не налегайте на успокоительное, лучше съешьте шоколадку. Пить валерьянку утром перед экзаменом бессмысленно, как и другие седативные средства она имеет накопительный эффект и вряд ли сработает. Только если в качестве плацебо, когда вы убеждены, что это поможет сосредоточиться и справиться с волнением на экзамене. А вот шоколад действительно подстёгивает работу мозга. Но съесть его лучше дома, после плотного завтрака. Рособрандзор не запрещает одиннадцатиклассникам брать с собой на ЕГЭ воду и шоколадку, но на входе их обязательно проверят на предмет шпаргалок, а это лишний повод разнервничаться.

8) Думать о хорошем. Позитивная мотивация способствует хорошему настроению, помогает чувствовать себя собраннее и не позволит растеряться в самый неподходящий момент.

9) Вспоминаем приёмы и методы саморегуляции. Делаем дыхательные упражнения. Классика: дышите – не дышите. 4 секунды вдох, 2 секунды задержка, и столько же на выдох и задержку после него.

- Положите руку на живот; медленно вдохните, почувствуйте, как сначала воздухом наполняется грудь, потом живот. Задержите дыхание на 1—2 секунды. Выдохните. Сначала опускается живот, потом грудь. Медленно повторите это упражнение 3—4 раза;

- Глубоко вдохните. Задержите дыхание на 1—2 секунды. Начинайте выдыхать. Выдыхайте медленно и примерно на середине выдоха сделайте паузу на 1—2 секунды. Постарайтесь выдохнуть как можно сильнее. Медленно повторите это упражнение 3—4 раза.

10) Заниматься физкультурой. Несколько приседаний перед экзаменом могут выплеснуть энергию наружу.

11) Не переусердствовать с учебой. Знайте, что 20 минут ничегонеделания или простой прогулки на свежем воздухе сделают вас счастливее, чем полное отсутствие отдыха. Умение переключаться между работой по усвоению важных знаний и простыми человеческими радостями – великая вещь.

12) Понять главное. Что бы вы ни получили, это, на самом деле, не так уж и важно. Оценки – не главное в жизни. Они не определяют вашу человеческую ценность, не раскрывают вашу индивидуальность. Это всего лишь цифры.

### **Занятие 8. «Установка на успех. Повышаем уверенность в себе».**

Уверенность в себе очень важна для успеха. Но, к сожалению, это может быть порочным кругом: людям, которым не хватает уверенности в себе и у которых низкая самооценка, может быть трудно добиться успеха. Поэтому нужно повысить уверенность в себе и самооценку специальными упражнениями и изменением поведения. Уверенность в себе — это навык. И она входит в комплекс навыков ассертивности. (Ассертивность (от англ. assertiveness < англ. to assert — утверждать, отстаивать < лат. assertus < лат. asserere — утверждать) — по мнению американского психотерапевта Мануэля Смита (англ. Manuel J. Smith) — способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него.) Кроме уверенности туда входит: умение самостоятельно регулировать свое поведение и отвечать за него независимо от оценок и влияния других людей, осознавать и доносить до других свои желания и потребности. И уважать чужие.

Делая что-то хорошо, изучая что-то, что касается нашей работы или деятельности, а потом применяя, мы автоматически повышаем самооценку и уверенность. Эффективность нашей работы важна не только для начальства. Хотя, это воздействие может быть временным. И когда у нас наступит череда неудач, мы часто теряем веру в себя. А когда у нас все получается, то самооценка и вера в себя повышаются. Но тут все очень просто, чем более вы профессиональны, чем больше вы умеете, знаете, тем выше оцениваете себя и свои навыки и тем более уверены.

Но есть один интересный момент: мы больше внимания мы уделяем профессиональной стороне, если она связана с негативом. И нас больше задевает критика того, в чем мы считаем себя профессионалами. Т.е. если мужчина, никогда не готовивший ничего кроме яичницы, сварил борщ, и его борщ был принят не очень хорошо, -он не сильно обрадуется, но не особо обратит на это внимание. Если это случится с домохозяйкой, - то ей будет неприятнее. А вот для самооценки профессионального повара это будет удар. Поэтому напрашивайтесь на комплименты, если это можно сделать. И принимайте их с удовольствием. Это



поможет сильно повысить уверенность в себе и самооценку.

## **10 советов для повышения уверенности в себе и самооценки.**

1) Посмотрите на то, что вы уже достигли. Подумайте о своей жизни и перечислите 10-20 самых больших достижений. Большими они должны быть для вас, а не для общества и не для соседа. Возможно, вы прыгнули с парашютом, сходили в горы, а боитесь высоты с детства. Получили 5 на важном экзамене, вас пригласили выступить на конференции, вы научились шить или вязать, плотничать, сыграли ключевую роль в команде, стали лидером среди друзей, изменили жизнь другого человека, ваши продажи на 50% выше плана, получили грамоту, медаль, заняли первое место в беге на 100 м в школе, получили разряд по шахматам и т.д. Понимание того, вы чего-то достигли или сделали важное в жизни—это помогает повысить и стабилизировать самооценку и повысить уверенность в себе. Опишите ваши достижения с подробностями в тетради или наберите текст на компьютере, напишите, как вы этого достигли, что испытали, когда достигали. Какие были впечатления после, что вам мешало, что помогало. Оформите красиво и распечатайте. Назовите журнал достижений или тетрадь достижений. И затем проводите несколько минут каждую неделю рассматривая ваши достижения. Если будут новые—вносите их тоже. Новые могут быть поменьше, но тоже важными для вас. Женщинам обычно это дается труднее, но в свои достижения вы по праву можете записать создание уюта в доме, ежедневное приготовление еды и прочие домашние дела.

2) Подумайте о своих сильных сторонах.

Глядя на свой журнал достижений подумайте о своей жизни, о том, что ваши друзья считают вашими сильными и слабыми сторонами. Лучше даже расспросить их об этом. Выпишите их и проанализируйте. Ваши недостатки — это продолжения сильных сторон, их не стоит рассматривать отдельно.

Подумайте, как ваши недостатки и достоинства помогали вам в жизни, а как мешали. Не надо себя ругать, надо просто проанализировать и выписать, глядя как-бы со стороны, как посторонний человек. Это помогает понять себя лучше, понять, как использовать свои негативные и положительные черты личности в дальнейшем и повысить уверенность в себе и решительность. Если у вас есть время, попробуйте вести дневник достижений каждый день или каждую неделю. Этот метод довольно действенный и результат вы получите очень быстро, если не будете лениться.

Ежедневно или еженедельно записывайте 5-10 вещей, которые у вас получились, которые вы достигли или запишите как вам повезло. Не так важно, что именно вы запишите, главное, что зафиксируете это как достижение. Этим упражнением довольно просто повысить самооценку и веру в себя.

К примеру, сделали вкусный ужин, скачали пару интересных фильмов, купили хорошие наушники (купили плохие, но не поленились и пошли поменять их), успели на учёбу во время (не успели, зато выспались), купили новый сорт конфет или зефира, помыли окна, сдержались, когда хотелось нахамить, начали читать книгу, прочитали интересную информацию, пожертвовали 1000 рублей на операцию ребенку, кому-то

помогли и т.д. Т.е. описываем бытовые мелочи, которые происходят с нами почти каждый день. А потом в конце недели нужно перечитать свой журнал.

3) Подумайте о том, что важно для вас, и что вы хотите добиться.

Подумайте о вещах, которые действительно важны для вас, и о том, чего вы хотите достичь в своей жизни. Не каждый хочет становиться миллиардером или медийной личностью. Возможно, вам важно помогать людям или животным. Или заботиться о своей семье. И именно с этим связано ваше призвание. Попробуйте проанализировать, какая у вас была цель в жизни 10-15 лет назад, а какая сейчас.

Постановка целей — это процесс, который вы используете, чтобы установить себе цели и измерить успешное их достижение. Ставьте такие цели, которые помогают проявлять ваши сильные стороны, минимально затрагивают слабые и реализуют ваши возможности.

И, установив главные цели в своей жизни, потом поделите их на маленькие кусочки. Убедитесь, что это очень маленький шаг, подцель достигается максимум несколько дней или неделю. Когда мы ставим цели, а потом их добиваемся, это помогает автоматически повысить самооценку и уверенность в себе. В организме вырабатывается дофамин-гормон удовольствия, который позволяет нам в дальнейшем достигать целей более эффективно. А при достижении вознаградите чем-нибудь себя. Пусть это будет что-то небольшое, но что вы хотите. Красивый торт, шейный платок, кошелек, тарелка картошки. При этом вырабатывается дополнительный дофамин и автоматически мозг его получение связывает с достижением. Наш мозг хочет получить еще дозу дофамина, поэтому работает быстрее и лучше. Вы будете достигать маленьких целей, но ваш мозг будет стремиться сам достигать большего и работать эффективнее.

4) Начните управлять своим потоком мыслей.

Научитесь управлять своим разумом, побеждать отрицательный диалог с самим собой, который может разрушить вашу веру в себя. Прекратите себя ругать постоянно. Заменяйте негативные фразы на более позитивные (но не противоположные). К примеру «я не смогу», на «будет трудно, но я буду стараться», «я не умею» на «я постараюсь научиться». Если вы не будете заикливаться на негативных мыслях о себе, о своих поступках, то сможете быстро повысить самооценку и стать увереннее. Изображайте уверенность. И окружающие люди и вы сами легче поверите, если будете изображать веру в себя. Потренироваться, как будете выглядеть (жесты, мимику, артикуляцию), можно перед зеркалом. Существует теория обратной связи, по которой мы показываем что-то: улыбку, веселье, грусть, уверенность, а потом это влияет на нас. Действует это не очень долго, но повторять можно постоянно.

Если мы уверены, что не сможем найти хорошую работу-то мы не будем замечать возможностей, которые нам дает жизнь. Такая установка не даст нам шансов, в связи с тем, что мы замечаем больше то, о чем думаем. Мы плохо воспринимаем то, чего не было в нашем опыте. К примеру, если ребенка постоянно били и обижали в детстве, то ему трудно будет привыкнуть к хорошему обращению. Он постоянно будет возвращаться к негативным мыслям. Подробнее о том, почему мысли тесно связаны с нашими действиями. Подобно этому наша самооценка зависит от того, какие мысли мы прокручиваем в своей голове. И нужно прокручивать мысли,

связанные с будущим успехом, успешностью и ваша уверенность в себе и самооценка и уверенность будут повышаться.

5) Займитесь своей внешностью и физическим состоянием.

Физические упражнения, спорт, приятная внешность помогают повысить уверенность в себе. Для начала: а) прекратите сутулиться; б) запишитесь в качалку, на карате, любую борьбу или на танцы. Можно просто ходить пешком с работы или института домой, если это занимает 30-40 минут. Не важно, чем именно вы будете заниматься, главное, чтобы вас это дисциплинировало и приводило в хорошую форму; в) сходите в салон и подберите себе хорошую прическу; г) ешьте поменьше фаст-фуда, побольше здоровой пищи. Многие стесняются именно своего внешнего вида. Вы не будете уверенными в себе, если вас сильно не устраивает как вы выглядите. Если вы не принимаете свою внешность. Занимаясь физическими упражнениями, танцами, йогой, вы еще и благотворно влияете на организм и на мозг. Кровь часто приливает вашим органам, к мозгу, приносит кислород и питательные вещества. И быстро уносит продукты распада. Поэтому если у вас проблемы с этим-сначала займитесь своей внешностью, самопринятием, потом остальным. Самооценка и уверенность в себе автоматически повысятся, как только вы начнете принимать себя таким, какой вы есть.

б) Найдите увлечение, которое будет интересно вам.

Это может быть рисование, выжигание, плетение бисером, создание сайтов, разведение кроликов или рыбок, написание стихов, собирание марок, игра на баяне, пение и т.д. Творчество развивает мозг, а любая деятельность развивает круг интересов. Вы становитесь экспертом в каком-то вопросе, что поднимает вашу ценность в своих же глазах и глазах общества. Этим вы сможете заинтересовывать потенциальных друзей и множество других людей. Человек увлеченный своим делом всегда интересуется других. Вы всегда сможете рассказать или показать нечто такое, что мало кто знает или видел.

7) Снизьте требования к себе.

Часто мы ожидаем от себе большего, чем наше окружение. Попробуйте требовать от себя меньше. Тогда вы легче добьетесь целей. С хорошим позитивным опытом ваша самооценка повысится, и двигаться дальше будет проще.

8) Улыбайтесь.

Улыбка (даже не совсем искренняя) повышает настроение, делает вас более уверенными. А окружающих более лояльными к вам. Улыбка-остаточное действие от оскала (животные так встречают друг друга). Улыбаясь, вы демонстрируете отличный набор для убийства-зубы. Поэтому кажется другим привлекательнее. Мозг говорит, что лучше с таким опасным человеком не связаться, а иметь его в друзьях. Как ни странно, это покажется, но это так. И чем шире улыбка-тем лучше. Хотя некоторых злила реклама лакалота, но происходило это именно из-за того, что мозг чувствовал подсознательно опасность. Потренируйтесь улыбаться перед зеркалом.

9) Научитесь общаться.

Многие люди просто не знают основы коммуникации, не умеют выразить свои мысли, сильно стесняются. Если у вас проблема с этим, то, вам надо освоить начала риторики, приемы активного слушания, понизить чувство стеснительности и потренироваться на людях. С этим можно справиться за 2-3 недели. После

попробуйте заговорить с бабушками в автобусе. Обычно они охотно отвечают. Нескольких раз хватит, чтоб понять, что люди не такие уж и страшные. После этого у вас будет уже положительный опыт. Это позволяет сильно повысить уверенность в себе.

10) Пообещайте себе, что вы готовы добиться успеха.

Заключительная часть подготовки — дать себе ясное и недвусмысленное обещание, что вы абсолютно точно решили добиться успеха. Если, делая это, вы вдруг обнаружите, что сомнения начинают проявляться, запишите их. И попробуйте подробно аргументировать, почему вы успеха добьетесь. Решительность, желание добиться целей и последовательность в их достижении-качества уверенного в себе человека. Возможно, некоторые методы покажутся вам известными. Но это не значит, что вы их применяли. Только применение этих методов может повысить вашу самооценку, даже если вы прочитали 5 раз, проблему это не решит.

### **Специальные методы для повышения уверенности в себе и самооценки.**

- **Аффирмации.**

Повысить самооценку и уверенность в себе можно и с помощью аффирмаций, жизнеутверждающих фраз, которые надо периодически повторять. Здесь работают не сами аффирмации, а наше мышление изменяется. Когда мы сосредоточены на какой-то мысли, деле, марке машины и т.д.- мы видим тоже вокруг. Вернее, замечаем. К примеру, если мы уверены, что мы хорошо разбираемся в математике, то замечаем наши успехи. И становимся более уверенными в своих способностях. Если увидели в автосалоне машину, которая нам понравилась, мы будем замечать больше таких машин и машин такого цвета на улице. Но имейте в виду, что аффирмации не работают, если мысли, которые вы повторяете абсолютно противоречат настоящему положению дел. Т.е. бесполезно повторять «я успешен», если у вас в жизни большие проблемы, а в квартире ободранные обои. Мозг может воспринимать информацию, только которая у него есть. Другой он сопротивляется. Если у вас был какой-то успех недавно, вы чего-то добились, можете повторять вспоминая его. Восприятие можно улучшить только по-немногу.

Вам предлагается ряд аффирмаций. Выберите те из них, которые вам ближе и повторяйте несколько раз.

#### **Аффирмации на ЕГЭ:**

1. Я учусь легко и с удовольствием
2. Я легко и спокойно сдаю экзамены
3. Я быстро делаю уроки
4. Я знаю все ответы на все вопросы.
5. Мне попадет самый легкий вариант.
6. Я талантливый и способный ученик
7. Я спокоен во время экзаменов и зачётов
8. Мой мозг быстро и спокойно выдаёт ответы на вопрос.

9. Вся Вселенная помогает мне сдать этот экзамен, потому что я этого заслуживаю.
10. Успех - мой спутник.
11. Я иду навстречу своему предназначению
12. Я помню все, что проходили на занятиях.
13. Мне легко находиться здесь.
14. Я твердо уверен в своих знаниях.
15. Я успеваю завершить все задания.
16. Высшие силы помогают мне сдать этот экзамен
17. Я открыт новому- знаниям, идеям, опыту
18. Я полон сил... и энергии... и оптимизма
19. Я легко и уверенно двигаюсь
20. Я с удовольствием управляю своей жизнью
21. Я доверяю себе и слушаю свой внутренний голос

Эти полезные аффирмации перед экзаменом помогут убрать страхи и волнения, отодвинуть в сторону ненужные мысли, придадут вам уверенности в себе. Желательно, чтобы они находились у вас перед глазами. Запишите их на стене, на экране телефона, планшета и т. д. Создайте положительный настрой.

- Фильмы, которые могут повысить уверенность в себе и самооценку. Не каждый фильм подойдет именно вам, вам надо выбрать «свои» фильмы, которые помогают именно вам. Список не полный, конечно. Но есть из чего выбрать.

Женщинам	Мужчинам
«Тайна» (2006)	«Клуб неудачников» (2011)
«А в душе я танцую» (2004)	«Мотылек» (1973)
«Ешь, молись, люби» (2010)	«Школьные годы Тома Брауна (2005)»
«Элегия» (2008)	«Скольжение» (2015)
«Голова в облаках (2003)»	«Побег из Шоушенка» (1994)
«Чёрная книга» (2006)	«Поезд на Юму» (2007)
«Великолепный век» (2011–2014, сериал)	«Мгла» (2007)
«Дорога перемен» (2008)	«Форест Гамп» (1994)
«Жизнь в розовом цвете» (2007)	«Мирный воин» (2006)
«Малышка на миллион» (2004)	«Три икса» (2002)
«Нереальный север» (2007)	«Волк с Уолл-Стрит» (2013)
«Дьявол носит Прада» (2006)	«Великий уравнитель» (2014)
«Любовь не по размеру» (2016)	«Одиннадцать друзей Оушена» (2001)
«Амели (2001)»	«Не отступать и не сдаваться» (1986)
«8 женщин» (2001)	«Казино Рояль» (2006)
«Джентльмены предпочитают блондинок» (1953)	«Красота по-американски» (1999)
«Жанна Д'арк» (1999)	«Ворошиловский стрелок» (1999)
«Королева» (2005)	«Авиатор» (2004)
«Золотой век» (2007)	«Умница Уилл Хантинг» (1997)
«Под солнцем Тосканы» (2007)	«Поймай меня, если сможешь» (2002)
«Солдат Джейн» (1997)	«День независимости» (1996)

«Пианино» (1992)	«Железный человек» (2008)
«Звезда родилась» (2018)	«Последний корабль» сериал (2014-2018)
«Сибирский цирюльник» (1998)	«Покорители волн» (2012)
«Статский советник» (2005)	«Одержимость» (2013)
«У зеркала два лица» (1996)	«Легенда № 17» (2012)
«Эрин Брокович» (2000)	«1+1» (2011)
«Самая обаятельная и привлекательная» (1985)	«Хозяин морей: на краю земли» (2003)
«Заплати другому» (2000)	«Интерстеллар» (2014)
«Пассажирка» (2008)	«Пассажиры» (2016)
«В ожидании чуда» (2007)	«Жизнь Пи» (2013)
«Анна Каренина» (2013)	«АдмиралЪ» (2008)
«Ещё одна из рода Болейн» (2008)	«Стажер» (2015)
«Цветок пустыни» (2009)	«Снежная битва» (2015)
«Восемь подруг Оушена» (2018)	«Пеле: Рождение легенды» (2015)
«Екатерина Великая» (2015, сериал)	«Король говорит» (2010)
«Унесенные ветром» (1939)	«Гладиатор» (2000)
«Служебный роман» (1978)	«Т-34» (2019)