

**Министерство образования, науки и молодежной политики  
Забайкальского края  
Государственное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования Забайкальского края»  
Кафедра прикладной и практической психологии**

## **ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНАМ**

**Практические рекомендации  
по психологическому сопровождению  
государственной итоговой аттестации**

**Чита  
ИРО Забайкальского края**

2015

ББК 88  
УДК 37.013.77  
Г 74

Рекомендовано к изданию решением Редакционно-издательского совета ИРО  
Забайкальского края

**Г 74 Готовимся к экзаменам : практические рекомендации по психологическому сопровождению государственной итоговой аттестации / сост. Т.И. Пономаренко, Л.К. Портнова, В.В. Рычкова. – Чита : ИРО Забайкальского края, 2015. – 68 с.**

Проведение государственной аттестации является обязательной процедурой для выпускников общеобразовательных школ. Качественная подготовка и сдача экзаменов существенно зависит от психологической готовности и позитивного отношения к государственной итоговой аттестации. Представленные рекомендации помогут педагогам-психологам, учителям в определенной степени пополнить теоретические знания и практические умения по психологическому сопровождению учащихся. Родители и выпускники найдут для себя полезные советы по развитию когнитивных навыков и разнообразные способы преодоления экзаменационного стресса. В сборник вошли практические рекомендации по использованию психотехнологий в подготовке и сдаче экзамена.

Данные рекомендации адресованы учащимся, родителям, психологам, педагогам.

Рецензент:

*Грешилова И.А.*, проректор по НМР ИРО Забайкальского края, доцент, кандидат философских наук

Ответственная за выпуск:

*Пономаренко Т.И.*, зав. кафедрой прикладной и практической психологии ИРО Забайкальского края, кандидат психологических наук

© ИРО Забайкальского края, 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	4
<b>Раздел 1. Модель деятельности педагога-психолога при подготовке к ГИА</b> <i>Портнова Л.К.</i>	
1.1. Направления деятельности психолога при подготовке к ГИА.....	6
1.2. Формирование психологической устойчивости при подготовке и сдаче ГИА.....	11
<b>Раздел 2. Развитие когнитивной сферы</b> <i>Пономаренко Т.И.</i>	
2.1. Развиваем память.....	31
2.3. Тренируем мышление.....	42
<b>Раздел 3. Приемы стабилизации психоэмоционального состояния человека</b> <i>Рычкова В.В.</i>	
3.1. Развиваем внимание и внимательность.....	50
3.2. Позитивное мышление как ресурсное состояние психики при подготовке к ГИА.....	57
3.3 Практикум по саморегуляции учащихся.....	59



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Это пособие содержит важные психологические познания, практические советы и рекомендации при подготовке к экзаменам и тестированию.

Для руководителей образовательных организаций, учителей и педагогов-психологов представлена информация об основных направлениях и формах деятельности педагога-психолога по психологическому сопровождению участников образовательного процесса в период подготовки к ГИА. Сформулированы главные задачи, касающиеся предупреждения проблем развития и обучения ребенка, психологической культуры организаторов, разработки индивидуальных образовательных маршрутов и профилактики неврозов. Даны рекомендации по применению диагностических материалов и методов консультативной деятельности психолога. С позиций профилактической работы подробно рассматривается модель психологической подготовки учащихся к ГИА.

Учителям, родителям и учащимся адресована информация об особенностях развития и функционирования внимания, памяти, мышления и эмоциональной сферы как наиболее значимых психических процессах и состояниях, влияющих на успешность когнитивной деятельности человека. Известно, что в стрессовой ситуации, к которой можно отнести экзамен (ГИА), выпускник испытывает повышенное давление на психику и эмоциональную сферу, что может отрицательно повлиять на результат испытаний. Чтобы успешно преодолеть трудности, необходимо уметь выделить для себя проблемные ситуации, научиться к ним относиться максимально осознанно и заблаговременно готовиться.

В пособии собраны теоретические и практические материалы, призванные помочь участникам образовательного процесса получить знания по организации подготовки учащихся к ГИА, изучить приемы преодоления экзаменационного стресса, использовать проверенные опытом рекомендации по развитию основных когнитивных процессов, совершенствовать память и мышление, тренировать внимание и внимательность, научиться управлять своими эмоциями и стабилизировать психоэмоциональное состояние.

Учащимся и родителям следует обратить внимание на советы о том, как эффективно использовать мнемонические приемы при запоминании чисел, текстов, имен и фамилий и др., как поддерживать работоспособность на высоком уровне продолжительное время, как тренировать мышление, решая творческие задачи и развивая навыки самостоятельной работы с таблицами, словарями и иными учебными пособиями. Особо нужно подчеркнуть важность создания позитивного настроения на экзамен. Для этого в пособии предлагается большой набор установочных высказываний, приемов самовнушения, физических

упражнений, приемов самомассажа, способных обеспечить создание ресурсного состояния психики. Кроме этого предлагается комплекс упражнений, направленных на тренировку и поддержание психоэмоциональной устойчивости и развитие навыков регуляции эмоционально-волевой сферы учащихся.

Пособие состоит из трех разделов, авторами которых выступили сотрудники кафедры прикладной и практической психологии ИРО Забайкальского края, имеющие более чем десятилетний опыт психологического сопровождения итоговой аттестации школьников. В сборник вошли переработанные и дополненные материалы из методических рекомендаций, изданных кафедрой в прежние годы, и новый раздел, содержащий современную информацию по организации психологического сопровождения подготовки к ГИА, адресованный педагогам-психологам.



## РАЗДЕЛ 1. МОДЕЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГИА

*Портнова Л.К.*

### 1.1. Направления деятельности психолога при подготовке к ГИА

В предложенных вашему вниманию методических рекомендациях представлены основные направления и формы организации деятельности педагога-психолога по психолого-педагогическому сопровождению всех участников образовательного процесса в период подготовки к государственной итоговой аттестации.

Успешность сдачи экзамена в форме ГИА зависит от хорошо продуманной и четко выстроенной системы мероприятий по организации психолого-педагогической поддержки обучающихся, родителей, педагогов. *Целью* психологического сопровождения является сохранение и укрепление психологического здоровья участников образовательного процесса.

*Задачи* психологического сопровождения:

- предупреждение возникновения проблем развития ребенка;
- помощь (содействие) ребенку в решении актуальных задач развития, обучения, социализации: учебные трудности, нарушения эмоционально-волевой сферы;
  - психологическое обеспечение образовательных программ;
  - развитие психологической компетентности (психологической культуры) учащихся, родителей, педагогов;
  - разработка индивидуальных образовательных маршрутов;
  - формирование адекватной самооценки;
  - профилактика неврозов.

Одним из главных принципов организации психологического сопровождения является системность и комплексность: психолог реализует все направления деятельности со всеми участниками образовательного процесса.

Задачи при подготовке всех участников к ГИА могут быть поставлены следующим образом:

1. Формирование психологической устойчивости у обучающихся в период подготовки и сдачи ГИА
2. Помощь выпускникам в выборе предмета для сдачи по выбору.
3. Информирование всех участников образовательного процесса о процедуре проведения ГИА;

#### 4. Организация системы теоретической подготовки учащихся.

Психологическую подготовку учащихся к сдаче ГИА нужно считать одним из приоритетных направлений работы психолога, которая должна проводиться на протяжении всего периода обучения. Психолог является специалистом по психолого-педагогическому сопровождению, владеет способностью к системному анализу проблемных ситуаций, программированию и планированию деятельности, направленной на их разрешение, организацию в этих целях участников образовательного процесса (ребенок, сверстники, родители, педагоги, администрация) с целью успешного обучения ученика, сдачи ГИА и органичного вхождения во взрослую жизнь.

Направления деятельности педагога-психолога по психологическому сопровождению:

**1. Диагностика (индивидуальная и групповая (скрининг)).** Диагностическая деятельность в рамках подготовки к ГИА осуществляется с целью раннего выявления нарушений в сфере интеллекта и личности. Выявление нарушений в интеллектуально-личностной сфере задолго до экзамена помогает скорректировать его образовательный маршрут и определить оптимальные условия обучения.

Анализируя опыт работы с подростками, готовящимися к своим первым выпускным экзаменам, выделены несколько направлений в работе психолога, которые могут оказать эффективную помощь учащимся и их родителям:

- подбор необходимого диагностического материала и проведение тестов, обсуждение результатов в индивидуальной работе, которые позволяют выявить актуальные для подростка проблемы, помочь ему осознать области, в которых он наиболее успешен;

- обсуждение с родителями на родительском собрании особенностей ситуации, в которой находятся их дети, и приемов по оказанию им эффективной помощи;

- проведение цикла групповых занятий с подростками по указанным выше проблемам;

- индивидуальные консультации подростков и родителей по их запросам.

Для группового тестирования и решения поставленных задач предлагаем следующий диагностический материал (Приложение 1).

Тест “ШТУР” позволяет не только судить об уровне готовности по отдельным школьным предметам, умении анализировать, классифицировать, выявлять существующие связи и формулировать сделанные выводы, но и говорить о степени утомляемости, об индивидуальных стилях деятельности, о наиболее продуктивных периодах для работы (начало, середина или конец деятельности).

Тест “Карта интересов” дает возможность вести с подростком разговор о сфере его интересов и предпочтений.

Тест “Выявление уровня тревожности у подростков” позволяет судить об уровне тревожности в трех важных для подростка сферах: школьной, самооценочной и сфере отношений с другими людьми. Он составлен таким образом, что в нем требуется оценить не своё состояние, а свое отношение к 30 предложенным ситуациям, что подросткам объективно легче. Полученные данные хо-

рошо дополняются результатами теста «Школьной тревожности» Филлипа, которые выявляют общий уровень тревожности и степень переживания социального стресса (прежде всего, контактов со сверстниками), реализацию потребности в достижении и уровень тревожности при проверке знаний, проблемы во взаимоотношении с учителями, наличие страха самовыражения, страха не соответствовать ожиданиям окружающих, степень физической сопротивляемости стрессу.

Тест «Методика изучения учебной мотивации», позволяющий определить мотивы: долг, родительское одобрение, учительское одобрение, групповая ориентация, честолюбие, познавательность, прагматичность или эмоциональность, является ведущим.

Данный набор диагностического материала позволяет выявить актуальные для подростка проблемы, помочь ему и заинтересованным в его судьбе людям осознать области, в которых он наиболее успешен, строить беседу с подростком, используя значимые для него аргументы.

## **2. Консультирование (индивидуальное и групповое).**

Особенностью консультативной работы психолога по психологической подготовке к ГИА является то, что целью таких консультаций является формирование у обучающихся и их родителей, педагогических работников и руководителей знаний о проблемах, возникающих у учащихся при подготовке к ГИА, и желания преодолевать трудности обучения; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также своевременного предупреждения возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта. Указанные задачи включают следующие конкретные составляющие:

- 1) ориентация родителей, учителей и других лиц на воспитание с учетом возрастных и индивидуальных особенностей психического развития ребенка;
- 2) своевременное первичное выявление детей с различными трудностями обучения и их психологическое сопровождение;
- 3) составление (совместно с педагогами) рекомендаций по психолого-педагогической коррекции трудностей в школьном обучении для учителей, родителей и других лиц;

## **3. Развивающая, коррекционная работа (индивидуальная и групповая).**

Исходя из результатов диагностики выпускников школы, становится ясно, что развивающая работа должна вестись по трём основным направлениям:

1. Развитие познавательной сферы учащихся: внимания, памяти, мышления, воображения и т.д.;
2. Снятие тревожности, формирование адекватной самооценки;
3. Развитие произвольности, навыков самоорганизации и самоконтроля;

Кроме этого, система коррекционно-развивающей работы по психологической подготовке к ГИА включает следующие направления:

1. Обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
2. Повышение сопротивляемости стрессу;



3. Актуализация внутренних ресурсов.

#### **4. Психологическое просвещение и образование.**

Для создания благоприятных условий для подготовки к ГИА используются разнообразные формы психологического просвещения участников образовательного процесса:

- ✓ стендовое оформление;
- ✓ психолого-педагогические консилиумы, педагогические советы, совещания по проблемам подготовки к ГИА;
- ✓ активные формы обучения («круглые столы», деловые игры, тренинги, дискуссии);
- ✓ родительские собрания и консультации;
- ✓ тематические классные часы.

Педагог-психолог проводит работу по психологической подготовке к ГИА с обучающимися и их родителями, педагогами-предметниками, классными руководителями по следующим основным направлениям:

- выявление совместно с классным руководителем и педагогами-предметниками возникающих проблем у выпускников, определение перспектив работы с классом, отдельными учащимися и их родителями, согласованность в поиске путей преодоления возникающих сложностей;
- проведение психологических занятий для выпускников по формированию положительного отношения к государственной итоговой аттестации, навыков психической саморегуляции, уверенного поведения до и во время тестирования;
- разработка рекомендаций для педагогов по психологической подготовке к итоговой форме аттестации выпускников (совершенствование навыков мыслительной деятельности учащихся, рациональная организация повторения материала и домашних заданий и т.д.);
- помощь в разработке и участие в мероприятиях для родителей (родительские собрания, групповые консультации и т.д.);

Для учащихся выпускных классов по запросу классных руководителей во втором полугодии проводятся занятия «Как готовиться к экзаменам», «Что делать, если...», «Как справиться с тревогой». На занятиях обсуждаются вопросы, как оборудовать рабочее место для подготовки к экзаменам, как составить план занятий, как разработать индивидуальный режим дня, с чего начать занятие, учитывать ли особенности запоминания, как использовать методы запоминания, методы релаксации и активизации, приемы снижения экзаменационной тревожности, как организовать день накануне экзамена, как настроить свои мысли на успех, как вести себя на экзамене, как использовать полезные ссылки на Интернет-ресурсы по подготовке к ГИА.

Одним из существенных аспектов психолого-педагогического сопровождения выпускника является ознакомление родителей со способами правильного общения с ним, оказания ему психологической поддержки, создания в семье благоприятного психологического климата.

Работа с родителями нацелена на повышение осведомленности родителей и формирование реалистичной картины экзамена, снижение родительской тревоги.

На родительских собраниях предлагаются рекомендации по организации режима дня старшеклассников, поддержке и помощи детям в период до, во время и даже после экзаменов.

### **5. Профилактика.**

Перспективной формой организации профилактической работы с педагогами является психолого-педагогический консилиум, который представляет собой организационную форму, в рамках которой происходит разработка и планирование единой психолого-педагогической стратегии сопровождения каждого выпускника в процессе обучения. Консилиум позволяет объединить информацию об отдельных составляющих школьного статуса ребенка, которой владеют педагоги, классный руководитель, школьный медик и психолог, и на основе целостного видения ученика, с учетом его актуального состояния и динамики предыдущего развития разработать и реализовать общую линию его дальнейшего развития и обучения. Особой формой психопрофилактической и просветительской работы является проведение факультативных занятий по психологии в гимназических классах. На занятиях психологии выпускники не только получают психологические знания, но и учатся познавать себя, закономерности, механизмы, условия развития личности. В процессе накопления научных психологических знаний на уроках психологии осуществляется формирование целостного мировоззрения ребёнка.

Занятия по психологии влияют на психическое и личностное развитие ребёнка, так как при изучении данного предмета происходит полноценное становление личности школьника, способствуют осознанию своей индивидуальности, развитию самосознания личности школьников. Ребёнок уже становится способен анализировать свои личностные особенности, свою деятельность. Они развивают интеллектуальную сферу ребёнка, его способности. Учащиеся получают знания о природе способностей человека, узнают способы развития собственных способностей, познают свои возможности. Такие занятия учат взаимодействовать не только с окружающей действительностью, но и с людьми и самим собой, способствуют развитию эффективных способов этого взаимодействия, а, следовательно, полноценному развитию личности ребёнка.

Предложенная модель психологической подготовки учащихся к ОГЭ через систему психологического сопровождения учащихся является эффективной для успешной психологической подготовки учащихся к ЕГЭ, позволяет организовать такую систему работы психологической службы, которая способствует развитию учебной мотивации и познавательной активности, повышению самооценки учащихся, снижению уровня тревожности, формированию произвольности и самоорганизации, развитию познавательной сферы учащихся, составлению рекомендаций, учитывающих личностные особенности ребенка и позволяющих как педагогу-психологу, так и учителям, разработать как индивидуальные траектории подготовки выпускников к успешной сдаче ГИА, так и планы работы с классом или группой учащихся в целом.

При реализации данной модели и в условиях перемен, происходящих в современном обществе и требующих самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей, Н.С. Пряженников акцентирует внимание на «... постепенном формировании у обучающихся внутренней готовности самостоятельно и осознанно планировать, корректировать и реализовывать перспективы своего развития (личностного, жизненного и профессионального)». Реализация схемы «субъект-субъектных» отношений и активизация обучающихся в специально организованном взаимодействии и сотрудничестве всех участников образовательного процесса является основной стратегией успешности при сдаче ГИА.



## **1.2. Формирование психологической устойчивости при подготовке и сдаче ГИА**

Период завершения обучения в школе представляет особую психологическую трудность для выпускников, предъявляя особые требования к уровню развития личностных особенностей и психических функций. Процедура прохождения государственной итоговой аттестации - деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта. Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи государственной итоговой аттестации:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

В силу своих особенностей государственная итоговая аттестация может вызвать у выпускников ряд трудностей. Московский психолог М.Ю. Чибисова (14) выделяет три группы трудностей: когнитивные, личностные и процессуальные.

**Когнитивные трудности** связаны с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Прежде всего, значительную трудность может представлять работа с тестовыми заданиями. Тестирование предполагает формирование особых навыков: умения выделять существенное в каждом вопросе и отделять его от второстепенного, умения оперировать фактами и положениями, выделенными из общего контекста. Традиционное

обучение на этом, как правило, не заостряет внимание, напротив, акцент делается на связности изложения, умении выстраивать взаимосвязи в рамках отдельной темы.

Процедура ГИА требует особой стратегии деятельности: ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять, поскольку это во многом определяет экзаменационную оценку. Выбор оптимальной стратегии может представлять некоторую трудность для ученика.

На этот выбор оказывает влияние множество факторов. Например, он может зависеть от уровня притязаний учащегося. Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний) может привести к выбору неэффективной для себя стратегии, например, попытке обязательно, во что бы то ни стало решить задание группы С, не доделав задания группы А. Выбор стратегии, несоответствующей ожидаемому и возможному результату, может быть обусловлен и тем, что у ученика отсутствует информация о том, каким образом работа будет оцениваться (то есть фактически о том, к какому результату приведут те или иные стратегии).

Выбранная стратегия определяет также особенности планирования и распределения времени. Для того чтобы справиться с заданиями ГИА, требуется рационально распределить имеющийся временной промежуток в соответствии с выбранной стратегией и сложностью каждого задания: решить, сколько времени отвести на задания каждой группы, причем, скажем, на задания группы А его требуется меньше, чем на задания группы С. Неумение выпускника планировать время приводит к тому, что возникает страх не успеть, а это, в свою очередь, способствует нерациональному распределению времени и отрицательно влияет на результат.

Таким образом, для преодоления когнитивных трудностей необходимо двигаться в двух направлениях: осваивать навыки работы с тестами и помогать выпускнику выработать индивидуальную стратегию деятельности.

**Личностные трудности** обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Стрессовой является сама ситуация экзамена. Стресс на экзамене обусловлен тем, что эта процедура напрямую связана с самооценкой подростка: насколько я действительно умен, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? Дефицит времени значительно повышает тревогу ученика, у него появляется страх «не успеть».

Что усугубляет психологические трудности выпускника?

Прежде всего, это отсутствие полной и четкой информации о процедуре государственной итоговой аттестации.

При сдаче ГИА выпускники лишены поддержки значимых лиц. Принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что приводит к «повышению тревоги и недостаточной сконцентрированности на задании».

Таким образом, основное следствие личностных трудностей - это повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что ведет к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Поэтому

преодоление личностных трудностей, прежде всего, должно быть направлено на снижение тревоги.

**Процессуальные трудности** связаны с самой процедурой государственной итоговой аттестации. Можно выделить несколько групп процессуальных трудностей:

- Трудности, связанные с функциями видеонаблюдения.
- Трудности, связанные с пропускным режимом.
- Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.

Процедура государственной итоговой аттестации предполагает особую форму заполнения бланков, которая является непривычной для учащихся. Процедура ГИА дифференцирует вопрос и ответ, что создает школьникам дополнительные сложности; у них может возникнуть страх ошибиться при заполнении бланка. Такие ошибки могут появиться у детей с проблемами внимания.

- Трудности, связанные с непривычной ролью взрослого.

Обычно на экзамене педагог, особенно работающий в данном классе, совмещает функции поддержки и оценки. В ситуации ГИА присутствующие педагоги - это только наблюдатели, что также может повышать тревогу у выпускников.

- Трудности, связанные с критериями оценивания ответа.

Процедура аттестации в форме ГИА не только оценивает знания обучающихся, но и является проверкой социальной и психологической готовности к постоянно меняющимся условиям современной реальности. Поэтому при подготовке выпускников к ГИА необходимо обратить внимание на формирование психологической устойчивости (умение мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать эмоциями).

Как отмечалось выше, одним из направлений работы психолога с участниками учебно-воспитательного процесса должно быть *формирование положительного отношения к итоговой форме аттестации*. В работе по формированию положительного отношения к ГИА могут использоваться разнообразные методы, техники, приемы практической психологии.

С родителями и педагогами эффективно проходит *Мозговой штурм* «Как я могу помочь ребенку в успешной сдаче государственной итоговой аттестации?».

В последнее время часто используют *техники сказкотерапии*. К приемам сказочной игротерапии, которые можно использовать по формированию положительного отношения к ГИА, относится *техника «Шесть шляп мышления»*. Она производит сильное впечатление не только на школьников, но и на педагогов и родителей. Участникам предлагается «примерить на себя шесть шляп» – шесть раз посмотреть на ситуацию сдачи экзамена в форме ГИА. Каждая шляпа относится к разному типу мышления и отношению к ситуации. Техника позволяет формировать у участников способность объективно оценивать явления окружающего мира, моделировать ситуации и составлять прогноз их развития.

Отвлечься от негативных эмоций и мыслей (гнева, страха, злости и других) по отношению к новой форме аттестации позволяют *техники творческого са-*

*мовыражения.* Участникам предлагается творчески изобразить ситуацию (сочинить частушку или стишок, нарисовать и др.).

Техника «История о ЕГЭ» позволяет старшеклассникам отреагировать эмоции через *сочинение историй*. Участникам предлагается назвать десять ассоциаций (слова существительные), которые возникают, когда они слышат слово «экзамен». Затем происходит деление на группы (по 5-7 человек), и каждой из них предлагается сочинить историю с этими словами в определенном стиле или жанре: юмористическая история, детектив, притча и другие.

Таким образом, целенаправленное использование разнообразных методов, техник, приемов по формированию положительного отношения к государственной итоговой аттестации позволяет снизить эмоциональное напряжение учащихся, педагогов, родителей, посмотреть на ситуацию экзамена с другой точки зрения и, возможно, изменить свое отрицательное отношение к новой форме аттестации.

Экзамен для школьников – это не просто проверка знаний, это проверка знаний в условиях стресса. Известно, что степень эмоционального напряжения на тестовых экзаменах выше, чем при традиционных. Психологи утверждают, что уже за два месяца до экзаменов ученики выпускных классов чувствуют "растерянность, страх, раздражение, тревогу". Стрессу подвержены 80% выпускников. Стресс, связанный с подготовкой и сдачей экзаменов, может выдержать без пагубных последствий для организма и психики только абсолютно здоровый выпускник. Результаты Всероссийской диспансеризации детей свидетельствуют, что абсолютно здоровых детей в России не больше 30%, а среди выпускников – меньше 10%. Следовательно, необходимо разобраться с тем, что такое стресс, и какое влияние на человека он оказывает.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

Специалисты утверждают, что стресс порождается интенсивной умственной деятельностью, нагрузкой на одни и те же мышцы и органы, из-за длительного сидения за учебниками. Плюс – нарушение режима сна и отдыха и отрицательные переживания.

Симптомы экзаменационного стресса могут быть отнесены к одной из четырех групп:

- физиологические симптомы: усиление кожной сыпи, головные боли, тошнота, "медвежья болезнь" (диарея), мышечное напряжение, углубление и учащение дыхания, учащённый пульс, перепады артериального давления, ухудшение сна, ухудшение аппетита;

- эмоциональные симптомы: чувство общего недомогания, растерянность, паника, страх, неуверенность, тревога, депрессия, подавленность, раздражительность;

- когнитивные, интеллектуальные симптомы: чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете, неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих), воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене, кошмарные сновидения, ухудшение памяти, снижение способности к концентрации внимания, рассеянность);

- поведенческие симптомы: стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену, избегание любых напоминаний об экзаменах, уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период, вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах, увеличение употребления кофеина.

Наблюдая за тем, какие симптомы могут проявляться, педагоги, родители и специалисты могут выстроить работу по оптимизации уровня экзаменационного стресса. Одним из главных принципов такой работы является принцип ранней поддержки сопротивляемости организма стрессам и перегрузкам. Поэтому, чтобы свети к минимуму последствия стресса, психологи и врачи рекомендуют заниматься его профилактикой.

К направлениям работы по профилактике возникновения стрессовых состояний можно отнести моделирование ситуаций, максимально приближенных к экзамену, обучение методам снятия напряжения и саморегуляции через цикл бесед, психологические занятия, тренинги по саморегуляции в период подготовки к ГИА.

А.Г. Маклаков [3] считает, что «вероятность возникновения стресса увеличивается у людей с повышенным чувством тревожности, которая в условиях адаптации может проявляться в разнообразных реакциях, известных как реакция «тревоги».

М.К. Акимова, К.М. Гуревич [5] утверждают, что тревога связана с наличием глубоких внутренних конфликтов, недостаточности внутренних ресурсов для достижения поставленной цели, рассогласования между потребностью и нежелательностью способов ее удовлетворения.

По словам авторов, тревога определяется как временное, преходящее эмоциональное состояние, характеризующее субъективными ощущениями напряжения и опасения, Тревожность, как черта, определяется в качестве устойчивой склонности к тревоге и зависит от прошлого опыта человека.

Тревожность является составной частью стресса и проявляется, как правило, на эмоциональном и физиологическом уровне в виде изменений психомоторики. Анализ этого состояния позволяет выработать адекватные меры по преодолению тревожности у личности с целью успешной адаптации.

Р.Т. Wong (цит. по [1]) разработал модель ресурсов и их соответствия требованиям эффективного преодоления стресса. Важная особенность этой модели заключается в том, что в ней придается особое значение проактивным измере-

ниям. Если человек постоянно развивает свои различные ресурсы и разумно избегает рисков, то он тем самым уменьшает вероятность развития у него стресса.

Автор модели к ресурсным состояниям человека относит следующие виды ресурсов:

психологические,  
интеллектуальные,  
духовные,  
социальные,  
физические,  
финансовые,  
культурные,  
условия среды.

В настоящее время в психологии все больше и больше внимания уделяется различным методам арт-терапии, которые служат для успешного совладания со стрессовыми ситуациями.

Хедер Уильямс [13] в своей книге «Говорящий рисунок, или Как познать свое глубинное “Я”» дает советы, как справиться со стрессом. Для выполнения упражнения «Выражаем тревогу» Хедер Уильямс предлагает следующее:

занять удобную, расслабляющую позу;  
найти в себе ощущение тревоги;  
определить, где она локализуется: в животе, лице, голове, ногах;  
взять цветные карандаши;  
субдоминантной рукой выплеснуть из себя тревогу и перенести ее на бумагу.

Люсия Капаччионе [10] для снятия стрессов предлагает упражнение "рисование обеими руками". С ее точки зрения, это упражнение позволяет активизировать обе руки и оба полушария головного мозга. Данное упражнение освобождает разум от ненужных тоскливых, тревожных мыслей, успокаивает нервы. Почувствовав себя измотанным, расстроенным, выведенным из состояния душевного равновесия, попытаться несколько раз выполнить упражнение с использованием обеих рук.

Барбара Ганим [9] рассуждает о том, что благодаря экспрессивному искусству мы можем избавиться от негативных мыслей, которые блокируют способности нашего тела. Экспрессивное искусство, по ее мнению, поможет освободиться от вызывающих стресс эмоций, которые, по многочисленным исследованиям, способствуют ослабеванию иммунной системы.

Б. Ганим, автор книги «Исцеление через искусство», пишет о том, что как только негативные эмоции становятся доступными для направленной визуализации, появляется возможность избавиться от них, выразив их в рисунке, скульптуре или коллаже. Автор считает, что негативные мысли и эмоции приводят к стрессовым состояниям. Психологическое напряжение, сохраняющееся в течение длительного периода времени, может нарушить иммунную систему, после чего здоровые клетки могут переродиться и привести к различным тяжелым заболеваниям. Она предлагает, как и многие другие арт-терапевты, начать рисовать не той рукой, которой человек занимается трудовой деятельностью.



Это связано с тем, чтобы человек меньше контролировал свои действия и не оценивал свою работу критически. Из своих наблюдений она сделала вывод, что люди, которые не умеют рисовать, достигают, таким образом, самых лучших результатов. По мнению автора, при работе с рисунком рекомендуется спокойная музыка, желательно без слов. Негативные эмоции могут выразиться через цвет, форму, линию и другие зримые образы. Простой акт изображения на бумаге негативной эмоции, вызывающей стресс, освобождает наше тело от напряжения и уже не может принести вред здоровью.

Арт-терапия является мощным инструментом в работе со стрессовыми ситуациями и выхода из них. Человек избавляется от негативных эмоций, мыслей и чувств, «прорабатывая» их через творческое переживание. Хорошо себя зарекомендовали в психотерапии библиотерапия, танцевальная терапия, музыкотерапия и т.д. Во всех этих случаях человек высвобождает свои эмоции и тем самым снимает напряжение. Одним из важных ресурсных состояний человека является уверенность в своих силах, что приводит к спокойствию и концентрации мыслей.

В книге И.Ю. Митевой «Курс управления стрессом» даются рекомендации, направленные на снижения стресса [4]. Как считает автор книги, гидромассаж лучше всего помогает при стрессе. Очень эффективен точечный массаж на лице, шее, голове. Прежде всего, необходимо обнаружить участки затвердевшей кожи, а затем их необходимо растереть и сильно щипать.

Физические упражнения, с точки зрения автора, снижают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым человек чувствует себя хорошо. Заниматься рекомендуется ежедневно, как минимум 30 минут. Плавание также нейтрализует последствия стресса. Именно при плавании мышцы расслабляются. Вода способствует обрести спокойствие и настроиться на позитивные мысли. Кроме физических упражнений, по мнению автора, хорошо помогает справляться со стрессом релаксация и медитация.

И.Ю. Митева полагает, что существует связь между отрицательными эмоциями, которые испытывает человек в состоянии стресса, и напряжением его мышечной системы. Отрицательные эмоции (страх, тревога, беспокойство, раздражение и др.) всегда вызывают мышечное напряжение. Если научиться произвольно снижать избыточное напряжение, можно, тем самым, научиться эффективно управлять своими эмоциями и уменьшить их эффективность.

По мнению И.Ю. Митевой [4], смехотерапия также является мощным инструментом при снижении стресса. Улыбка дает отдых мышцам лица: грусть затрагивает 43 мышцы, улыбка – только 17. В свою очередь, это ведет к охлаждению крови в сосудах головного мозга, и образуются вещества, которые стимулируют работу левого полушария, отвечающего за радостные ощущения. Биохимические процессы тормозят образование «стрессовых» гормонов. В каждом конкретном случае необходимо позитивно переосмыслить стрессовую ситуацию, увидеть ее в ином свете. Применяя позитивный подход, нужно попытаться найти альтернативные возможности в принятии решений, которые были вне досягаемости сознания.

Очень важно самому и своевременно справляться со своими стрессами. Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор - лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Например, для меня перевернутая чашка с чаем или кофе или другой жидкостью - это пустяк, я могу быстро это убрать, а для моей мамы - повод для конфликта.

Другими словами, стрессор один, а реакция на него абсолютно разная.

Можно разделить стрессоры на три категории. Первая - это стрессоры, которые практически нам не подвластны. Это видеорекамеры в аудитории, пропускной режим в ППЭ, погода, привычки и характеры других людей. Конечно, мы можем нервничать и ругаться по этому поводу, но кроме повышенного уровня артериального давления и концентрации адреналина в крови, мы ничего не добьемся. Гораздо эффективнее в это время применить техники мышечной релаксации, различные приемы медитации, дыхательные упражнения или технику позитивной визуализации.

Вторая категория - это стрессоры, на которые мы можем и должны повлиять. Это наши собственные не конструктивные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности в межличностном взаимодействии.

Третья категория - события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы. Сюда можно отнести все виды беспокойства о будущем, а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить.

Рекомендуем прочесть рассказ А.П. Чехова «Смерть чиновника». Герой рассказа в театре чихнул и обрызгал лысину генерала. От своих переживаний по поводу произошедшего он вскоре умер.

Очень позитивная притча: «У одного африканского короля был близкий друг, с которым он вместе вырос. Этот друг, рассматривая любую ситуацию, которая когда-либо случалась в его жизни, будь она позитивная или негативная, имел привычку говорить: «Это хорошо!» Однажды король находился на охоте. Друг, бывало, подготавливал и заряжал ружья для короля. Очевидно, он сделал что-то неправильно, готовя одно из ружей. Когда король взял у своего друга ружье и выстрелил, у него оторвало большой палец руки. Исследуя ситуацию, друг, как обычно, изрёк: «Это хорошо!» На что король ответил: «Нет, это не хорошо!», - и приказал отправить своего друга в тюрьму.

Прошло около года, король охотился в районе, в котором он мог, по его мнению, находиться совершенно безбоязненно. Но каннибалы взяли его в плен и привели в свою деревню вместе со всеми остальными. Они связали ему руки, натаскали кучу дров, установили столб и привязали короля к столбу. Когда они подошли ближе, чтобы развести огонь, то заметили, что у короля не хватает большого пальца на руке. Из-за своего суеверия они никогда не ели того, кто имел ущербность в теле. Развязав короля, они его отпустили. Возвратившись, он вспомнил тот случай, когда лишился пальца, и почувствовал угрызения совести за своё обращение с другом. Он сразу же пошёл в тюрьму, чтобы поговорить с ним.

- Ты был прав, - сказал он, - это было хорошо, что я остался без пальца, - и рассказал всё, что только что с ним произошло. - Я очень жалею, что посадил тебя в тюрьму, это было с моей стороны плохо.

- Нет, - сказал его друг, - это хорошо!

- Что ты говоришь? Разве это хорошо, что я посадил своего друга на целый год в тюрьму?

- Если бы я не был в тюрьме, то был бы там вместе с тобой».

Важно знать, что в период стресса можно управлять своими мыслями. На протяжении жизни человек накапливает в себе огромное количество «недодуманных мыслей», которые роятся в голове, перегружая головной мозг и нервную систему. Человек носит в себе большое количество ненужных бегающих по кругу мыслей. Из-за перегрузки нервной системы происходит снижение адаптационных функций психики, что приводит к стрессу. Наверняка, Вам приходилось сталкиваться с навязчивой мыслью. Если Вы были внимательны, то заметили, что она сильнее Вас. Она не уходит, не смотря на все усилия. А не уходит она, как раз, оттого, что Вы прилагаете усилия. Попробуйте расслабиться и не обращать на нее внимания. Как будто Вам все равно есть она или нет. Ей надоест Вас мучить, и она угаснет.

Большую роль в преодолении стресса играют «антистрессовые» продукты. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное, знать, что есть и в каком наборе. Что происходит в мозгу? Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10 000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот сложнейший механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

Науке стало ясно, почему дети, да и взрослые, любят мороженное: оно великолепно снимает стресс. Молоко и сливки содержат триптофан - эффективный природный транквилизатор, успокаивающий нервную систему, поднимающий настроение, помогающий справиться с бессонницей.

Предлагаем меню из продуктов, которые помогут вам ...

*...улучшить память*

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

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

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

*...сконцентрировать внимание*

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

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

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

*...достичь творческого озарения*

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

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

*...успешно грызть гранит науки*

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

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

Черника - идеальный «промежуточный корм» для студентов. Она способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

**Что помогает создать позитивный настрой?**

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

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

Клубника очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 граммов.

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

Так же есть продукты, содержащие «гормон радости». Самые распространенные из них: гречка, овсянка, бананы.

Таким образом, мы видим, что зарубежные и российские авторы предлагают большое количество техник аутотренинга и релаксаций для профилактики и устранения стресса. Каждый человек сам выбирает в зависимости от своего психологического и физического состояния экспериментальным путем подхо-

дящие для него техники релаксации, дыхательные техники, виды массажа, физическую нагрузку. Все это способствует позитивному настрою личности и уверенному общению с окружающими.

На основе проведенного краткого анализа научной литературы, можно сделать выводы:

1. Поведение людей при устранении стресса в разных ситуациях будет отличаться. Оно зависит от степени тревожности личности.

2. Одна и та же личность с изменением возраста будет менять свои способы борьбы со стрессом. На это влияет приобретенный жизненный опыт.

3. Способы выбора поведения зависят от того, в какой социальной среде находится человек. Какие жизненные нормы приемлемы для данного человека.

Правильный выбор стратегий поведения способствует более быстрому устранению стрессогенных факторов, снижению уровня тревожности, улучшению здоровья, восстановлению работоспособности.

При совладании со стрессом появляется уверенность в собственных ресурсах, повышается самооценка и восстанавливается внутренняя гармония человека, что приводит к удовлетворению жизни и развитию личности.

Литература:

1. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. - М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Игумнов, С.А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы / С.А. Игумнов. – СПб. : Речь, 2007. – 217 с.
3. Маклаков, А.Г. Общая психология : учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2007. – 583 с.
4. Митева, И.Ю. Курс управления стрессом / И.Ю. Митева. – М. : ИКЦ «МарТ», 2004. – 288 с.
5. Психологическая диагностика : учебник для вузов / под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. – СПб. : Питер, 2007. – 652 с.
6. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб. : Питер, 2006.- 944 с.
7. Шевченко, М. Я рисую успех и здоровье. Арт-терапия для всех / М. Шевченко. – СПб. : Питер, 2007. – 96 с.
8. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.
9. Ганим, Б. Исцеление через искусство / Б. Ганим. – Мн. : ООО «Попурри», 2005. – 336 с.
10. Капаччионе, Л. Сила другой руки, или как при помощи левой руки активизировать возможности правого полушария головного мозга / Л. Капаччионе. – М. : София, 2005. – 336 с.
11. Майерс, Д. Психология / Д. Майерс ; пер.с англ. И.А. Карпиков, В.А. Старовойтова. – 2-е изд. – Мн. : «Попурри», 2006. – 848 с.
12. Сарвир, И. Долой стресс! Лучшие приемы релаксации и аутотренинга / И. Сарвир. – М. : Эксмо, 2006. – 320 с.
13. Ульямс, Х. «Говорящий» рисунок, или Как познать свое глубинное “Я” / Х. Ульямс. – М. : АСТ: Астрель, 2007. – 205 с.
14. Чибисова, М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ / М.Ю. Чибисова. – М. : Генезис, 2009. – 184 с.
15. [Электронный ресурс] [Режим доступа] URL: <http://www.olga2901L.narod.ru>



**Психодиагностическая таблица определения  
основных характеристик обучения и развития  
(средняя, старшая школа)**

Показатели	Уровень развития произвольности и самоорганизации	Сформированность учебной мотивации, познавательной активности	Уровень тревожности	Уровень самооценки, уверенность в себе	Акцентуация характера	Подвижность, лабильность психических функций	Развитие познавательной сферы
Психодиагностический инструментарий	Методики Локус контроля Дж. Роттер. «Проверь свою организованность» Е.И. Комарова	Методики «Мотивационный профиль» Е.А. Гусева «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы» Ч.Д. Спилберг, модифицированный А.Д. Андреевой	Методики «Опросник школьной тревожности Филиппа» «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы» Ч.Д. Спилберг, модифицированный А.Д. Андреевой	Методика «Диагностика уровня самооценки личности» Г.Н. Казанцевой	Методика «Адаптированный подростковый вариант опросника Шмишека» (12-18 лет) (описание типов по А.Е. Личко)	Методика ШАС	Методика ШТУР

### Советы родителям выпускников

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику, прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное, спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ГИА. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

#### **Организация занятий**

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т.д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

### Советы родителям выпускников с ограниченными возможностями здоровья

Выпускники с ОВЗ, в том числе дети-инвалиды, также могут выбрать форму государственной итоговой аттестации в соответствии с Порядком проведения ГИА по образовательным программам среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 24.12.2013 № 1400).



Согласно Федеральному Закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273 «Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий». Таким образом, выпускнику, имеющему ограниченные возможности здоровья, для получения права выбора формы государственной итоговой аттестации (ЕГЭ или ГВЭ) необходимо обратиться в территориальную (окружную) ПМПК.

После получения соответствующего заключения ПМПК Ваш ребенок получает право выбора формы государственной итоговой аттестации и вместе с Вами определяет, какие экзамены он будет сдавать и в каком формате (ЕГЭ или ГВЭ). Обращаем Ваше внимание, что ни школа, в которой обучается Ваш ребенок, ни ПМПК не имеют права определять форму государственной итоговой аттестации Вашего ребенка без Вас или за Вас. Школа обязана принять Ваше заявление с перечнем предметов и выбранной формой сдачи, а ПМПК определяет наличие или отсутствие у выпускника ограниченных возможностей здоровья.

Напоминаем, что заявление в школу с перечнем экзаменов и формами их сдачи Вы должны сдать не позднее 1 марта текущего года. Для того чтобы понять, есть ли у Вашего ребенка право выбора между ЕГЭ и ГВЭ и определиться с формой сдачи экзаменов, необходимо получить соответствующее заключение ПМПК.

Не откладывайте обращение в ПМПК на последние дни!

#### **Особенности проведения ГИА для выпускников с ограниченными возможностями здоровья**

Государственная итоговая аттестация проводится с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья выпускников с ограниченными возможностями здоровья. Это означает, что при проведении итоговой аттестации в зависимости от имеющихся у выпускника ограниченных возможностей здоровья предусмотрены меньшая наполняемость аудиторных помещений, увеличение продолжительности экзамена, присутствие ассистентов, наличие специального оборудования и т.п.

Подробная информация о требованиях к аудитории и оборудованию на пунктах приема экзаменов содержится в методических рекомендациях Рособнадзора.

#### **Особенности проведения ГВЭ для выпускников с ограниченными возможностями здоровья**

Государственный выпускной экзамен проводится, как правило, на базе образовательной организации, в которой обучался выпускник.

На основании заключения ПМПК по согласованию с родителями (законными представителями) образовательная организация может организовать проведение государственного выпускного экзамена для выпускника с ограниченными возможностями здоровья на дому.

При проведении государственного выпускного экзамена для выпускников с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены увеличение продолжительности государственного выпускного экзамена на 1,5 часа; присутствие в аудитории ассистента, оказывающего выпускникам с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей, в частности, помогающего выпускнику занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с экзаменатором; возможность использования необходимых технических средств.

В продолжительность государственного выпускного экзамена не включаются перерывы для проведения необходимых медико-профилактических процедур для выпускников с ограниченными возможностями здоровья.

### **Подробная информация о порядке организации и проведения ГВЭ**

#### *Поступление в вуз выпускников с ограниченными возможностями здоровья*

При поступлении в вузы лица с ограниченными возможностями здоровья при подаче заявления предоставляют по своему усмотрению оригинал или ксерокопию документа, подтверждающего ограниченные возможности их здоровья.

Таким образом, заключение ПМПК, полученное выпускником до 1 марта, необходимо будет представить в приемную комиссию вуза.

Выпускник с ограниченными возможностями здоровья, имеющий результаты ГИА, поступает на общих основаниях по конкурсу. То есть выпускные/вступительные экзаменационные испытания выпускник проходит один раз и по результатам ЕГЭ поступает или не поступает в вуз.

Выпускник с ограниченными возможностями здоровья, который выбрал государственную (итоговую) аттестацию в форме государственного выпускного экзамена (не имеющий результатов ЕГЭ), сдает экзаменационные испытания дважды: в образовательной организации сдает ГВЭ, а в вузе проходит вступительные испытания, проводимые вузом самостоятельно.

Обращаем Ваше внимание на то, что заключение ПМПК не освобождает Вашего ребенка от государственной (итоговой) аттестации (ЕГЭ или ГВЭ) и не дает никаких льгот при поступлении в вуз!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ГИА и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (её можно подсмотреть в разделе "Советы выпускникам").

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

### *Питание и режим дня*

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку, так как глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

\* Материалы подготовлены на основе книг Ф. Йейтса "Искусство памяти"; Корсакова И.А., Корсаковой Н.К. "Хорошая память на каждый день", бесед с лучшими российскими психологами и педагогами, а также собственного родительского опыта.

## **Приложение 4**

### **Советы выпускникам**

#### **15 советов психолога старшекласснику, сдающему ГИА**

Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней. Экзамен – это важный этап в твоей жизни, но не последний! Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.

В процессе непосредственной подготовки к экзамену задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).

Пиши шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и даёт чувство защиты.

Проиграй несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).

Главное перед экзаменом – выспаться!

Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.

Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано психологами!).

Если у тебя есть маленький талисманчик, возьми его с собой. Он тебе поможет.

Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение, как катастрофу. Просто пережди первую растерянность. Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять.

Помни: лучший способ снять стресс – юмор.

**Памятка «Психологическое сопровождение ГИА» для участников**

Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ГИА.

Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой.

Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность.

Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз.

Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ГИА: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события.

Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний.

Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов государственной итоговой аттестации, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей.

Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию.

Используй такие формулы самовнушений: «Я уверенно сдам ГИА», «Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями», «Я с хорошим результатом пройду все испытания», «Я спокойный и выдержанный человек», «Я смогу справиться с заданием», «Я справлюсь», «Я должен сделать...(то-то и то-то)»... Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

В день перед экзаменом

Как настроить себя на успех, быть более собранным и внимательным в день сдачи ГИА

*Советы участникам ГИА*

- День сдачи ГИА - очень важный для тебя день. У тебя уже есть положительный опыт сдачи экзаменов в прошлом, воспользуйся им.

- Осознай то, что ГИА не свалился на тебя, как снег на голову. Ты прошел достаточную подготовку к нему на предварительном этапе. В этом тебе помогали родители и учителя.

- Мобилизуй свое внимание, сконцентрируйся на успешном выполнении всех заданий. Это поможет справиться с ситуацией.

- Постарайся сразу сосредоточиться после того, как ты получил текст заданий. Не отвлекайся на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры).

Перечитывай каждый вопрос несколько раз, убеждаясь, что ты правильно понял то, что от тебя требуется.

- Если тебе не сразу удастся сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность по поводу ситуации, успокойся, присмотришься - тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и ты, заинтересованы в успехе.

- Сначала пробегись глазами по всем заданиям и начинай с более легких, а сложные оставь на потом. Это поможет тебе быстро включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы.

- Не спеши сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитай задание до конца, убеждая тем самым себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.

- При выполнении следующего задания старайся отвлечься от предыдущих и сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях ты, как тебе кажется, испытал неудачу.

- Обязательно рассчитай приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на проверку всей работы.

- Если ты испытываешь серьезные затруднения по поводу решения тех или иных заданий, примени все свои ресурсы, связанные с предыдущим опытом освоения предмета. Помни, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, поэтому постарайся набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Желаем успехов!

## Приложение 6

### Техники расслабления (релаксации)

Чтобы во время экзамена избежать переутомления, можно использовать различные приемы релаксации, аутотренинг. Предлагаемые упражнения далеко не единственные, но преимущество их в том, что выполнение их незаметно для окружающих и не требует большого количества времени.

#### *Мышечное расслабление «Кинг-Конг»*

##### 1. Фаза напряжения.

Положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну Кинг-Конг. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза закрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук – кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.

##### 2. Фаза расслабления.

Расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое-то время наслаждайтесь

чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза. Если у вас длинные ногти, то лучше сожмите какой-нибудь предмет. Вам не нужно все время сидеть в позе «Кинг-Конг», это упражнение можно делать незаметно для окружающих.

Дыхательные упражнения.

«Растопить узоры на стекле»

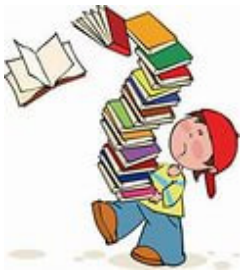
Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

Вздохи

Сядьте удобно, положите руки на бедра. Представьте себе, что вы тяжело работали. Может быть, вы шли по лестнице, неся что-то тяжелое, или сделали много физических упражнений. Теперь вы все закончили. Наберите воздух и на какое-то время задержите его. Нагнитесь немного вперед и выпустите из себя весь воздух одним большим выдохом. Все напряжение, вся усталость вытекает из вас. Снова сделайте вдох, повторите это упражнение несколько раз.

Концентрация на дыхании

Сконцентрируйтесь на своем дыхании в течение 2-5 минут. Начните со своего дыхания. Обратите внимание на то, что при дыхании воздух входит и выходит, входит и выходит. Концентрируйтесь на различных частях тела, двигаясь вверх и вниз, внутрь и наружу по мере того, как вы дышите. С каждым вдохом направляйте ваше дыхание к различным частям вашего тела. Направляйте дыхание в ногу, в руку и почувствуйте, как при дыхании воздух течет внутрь и наружу. Теперь сознательно вдохните медленно и глубоко 10 раз. При этом повторяйте про себя: «Я расслаблен... Я расслаблен...». Повторяя эти слова, вы можете почувствовать, как все больше расслабляетесь.



## РАЗДЕЛ 2. РАЗВИТИЕ КОГНИТИВНОЙ СФЕРЫ

*Пономаренко Т.И.*

### 2.1. Развиваем память

Память - способность к запечатлению, сохранению и последующему воспроизведению (или узнаванию) того, что мы раньше воспринимали, переживали или делали.

Изучение памяти началось много веков назад, когда человек стал, хотя и смутно, догадываться о том, что он способен запоминать и хранить информацию. При этом память всегда связывалась с процессом обучения (т.е. накоплением информации), а попытки объяснения природы памяти всегда совпадали с известными на данном историческом отрезке методами хранения информации.

Традиционно психологи выделяют шесть видов памяти:

- *двигательную*, связанную с запоминанием и воспроизведением движений;
- *образную*, сферой которой является запоминание чувственных образов предметов, явлений и их свойств (в зависимости от типа *анализатора* образную память делят на зрительную, слуховую, осязательную и т.д.);
- *словесно-логическую*, связанную с запоминанием, узнаванием и воспроизведением мыслей, понятий, умозаключений;
- *эмоциональную*, ответственную за запоминание и воспроизведение чувственных восприятий совместно с вызывающими их объектами;
- *непроизвольную*, когда человек запоминает и воспроизводит образы, не ставя перед собой цели запомнить и воспроизвести;
- *произвольную (преднамеренную)*, которая предполагает осмысленное, продуманное с определенной целью запоминание и воспроизведение материала, использование приемов мнемотехники.

### Существуют и другие классификации видов памяти:

- *Кратковременная.* В ней информация хранится 0,25 секунд. Этот вид памяти позволяет осуществлять взаимосвязь между последующими интервалами времени.

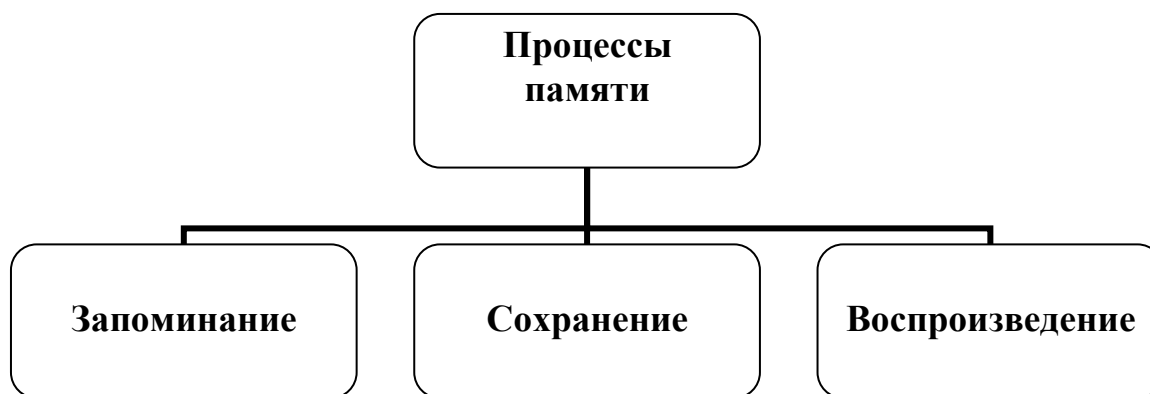
- *Оперативная.* Это вид памяти, который работает в настоящий момент и характеризуется тем, что время обработки информации может достигать до 20 секунд. Объем этой памяти значительно меньше непосредственной.

- *Долговременная.* В ней хранятся образы явлений и предметов внешнего мира, которые нужны человеку в течение длительного времени. Долговременная память подразделяется на генетическую память (это все то, что накопили наши предшественники) и наследственную (память ближайших родственников).

Исследователи установили, что в обычных условиях человек может запомнить 8 десятичных знаков, 7 букв, расположенных не по алфавиту, 4-5 цифр, 5 синонимов. И перегрузок практически не бывает. По мнению специалистов, обычно бывает достаточно запомнить не более 4-х цифр, 5-6 букв, 4 синонима и 6 десятичных цифр. Но объем памяти уменьшается, если альтернатива увеличивается. Так, например, объем памяти на различные предметы и цвета равен 3, на числа и точки – от 8 до 9, буквы – от 6 до 9, геометрические фигуры – от 3 до 8.

Для того чтобы уметь пользоваться различными техниками быстрого и прочного запоминания, нужно помнить механизм памяти.

Память - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации.



**Запоминание** протекает в трех формах: запечатление, определяемое как кратковременное и долговременное сохранение материала, предъявляемого однократно на несколько секунд; произвольное запоминание, т.е. сохранение в памяти неоднократно воспринимаемого материала, и преднамеренное запоминание (заучивание) - запоминание с целью сохранения материала в памяти.

**Сохранение** - более или менее длительное удержание в памяти некоторых сведений, имеющее две стороны: собственно сохранение и забывание.

**Воспроизведение** представляет собой воссоздание сохраненного в памяти материала. Оно протекает на нескольких уровнях: узнавание или воспроизведе-



ние при опоре на восприятие, собственно воспроизведение, не вызывающее затруднений, и припоминание, требующее волевого усилия.

Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками» (или «адресами») намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки, желательно, в форме зрительных образов.

Экспериментальные исследования психологов позволяют выделить совокупность действий, выступающих в качестве **приемов запоминания**.

*Группировка* - разбивание материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т.п.).

*Выделение опорных пунктов* - фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой для более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к излагаемому в тексте, примеры, сравнения и пр.).

*План* - совокупность опорных пунктов.

*Классификация* - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

*Структурирование* - установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

*Схематизация* - изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

*Достраивание* запоминаемого материала - *внесение в запоминаемое субъективного элемента*, например, метод локальной привязки или метод Цицерона.

*Серийная организация материала* - установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т.д.

*Ассоциации* - установление связей по сходству, смежности или противоположности.

*Повторение* - сознательно контролируемые и неконтролируемые процессы циркуляции информации.

В реальном процессе запоминания эти мнемические действия тесно переплетаются и взаимосвязаны. Вы можете создать свой способ, свою комбинацию.

Теперь рассмотрим более подробно несколько методов запоминания, которыми можно пользоваться при подготовке к экзамену.

### **Метод ключевых слов**

Что такое ключевое слово? Это своеобразный «узел», связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слов и запомнить их, после чего как только вы их воспроизведете, вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применить и при запоминании длинных текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из них выделяется минимальное количество ключевых слов, которые необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый костяк текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Последовательность шагов работы с текстом (И.А. Корсаков):

1. При чтении текста систематизируйте его по разделам, содержащим существенный комплекс мыслей. Можно сделать это мысленно или произвести соответствующие пометки в тексте.

2. Выберите для каждого раздела текста целесообразное ключевое слово. Учтите: не следует выбирать слишком мало ключевых слов, с тем, чтобы не упустить ни одного существенного раздела текста, но и не следует использовать слишком много ключевых слов, иначе их цепочка станет слишком длинной.

3. Ключевое слово должно способствовать воспроизведению соответствующего раздела текста.

4. После выбора ключевых слов запишите их в определенной последовательности. Соединяясь со следующим ключевым словом, они дадут цепочку.

5. К каждому ключевому слову ставится вопрос в соответствии с тем, в какой мере оно взаимосвязано с соответствующим разделом текста. Повторяйте эту взаимосвязь до тех пор, пока хорошо не запомните.

6. Задайте вопрос, в какой взаимосвязи находятся два соседних ключевых слова.

7. После соединения каждого ключевого слова со своим разделом текста и с последующим ключевым словом повторите всю цепочку ключевых слов, пока не запомните ее основательно.

Возьмите любой текст и поупражняйтесь (можно поупражняться на этих же рекомендациях, тем самым лучше их усвоите).

### **Метод повторения И.А. Корсакова (основные принципы)**

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты и т.п.), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й день — 2 повторения	5-й день — без повторений
2-й день — 1 повторение	6-й день — без повторений
3-й день — без повторений	7-й день — 1 повторение
4-й день — 1 повторение	

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов и еще раз через 24 часа.

4. При небольшом количестве информации применяйте комплексный учебный метод. А большое количество информации лучше всего запоминать с помощью *частичного учебного метода*, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация, например, текст, запоминается целиком, а затем, как одно целое, повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст, как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором – повторяются первые части и заучивается следующая и т.д.

5. Наименее рациональным, но самым распространенным методом запоминания информации является повторное перечитывание: текст читается до тех пор, пока ни запомнится.

Повторное чтение окажется гораздо эффективнее, если будет содержать элементы активного повторения, пересказа. Такими свойствами обладает предлагаемый ниже метод чтения, позволяющий усвоить и запомнить материал достаточно высокой сложности (например, какой-либо курс) за четыре повторения. По первым буквам четырех ступеней этого метода обозначим его **ОВОД** (основные мысли – внимательное чтение – обзор – доводка).

#### **Основные мысли**

Прочтите текст с целью восприятия основных мыслей и их взаимосвязи. Если необходимо, подчеркните основные мысли или выпишите их и повторите по памяти.

#### **Внимательное чтение**

Прочитайте текст еще раз очень внимательно, на этот раз обратите внимание на подробности. Увяжите подробности с основными мыслями. Повторите несколько раз по памяти основные мысли текста со связанными с ними подробностями.

#### **Обзор**

Бегло просмотрите текст еще раз, но на этот раз в обратном порядке. Проверьте, правильно ли вы увязали основные мысли со связанными с ними подробностями. Для углубления понимания текста задайте себе вопросы по существенным пунктам.

## **Доводка**

Вспомните самое существенное, повторив текст по памяти для самого себя или, еще лучше, для кого-нибудь другого. Ответьте при этом на свои вопросы, по возможности более рационально уменьшив число повторных чтений. Правильнее вместо этого провести повторение текста по памяти. Число повторений определите самостоятельно, как можно рациональнее распределив их.

## **Метод Вильяма В. Аткинсона**

Золотое правило хорошего запоминания - интеллектуальная работа с материалом.

Чтобы хорошо запомнить материал, в процессе работы необходимо задавать себе вопросы, касающиеся предмета запоминания:

1. Его происхождение и корень.
2. Причина его происхождения.
3. Его история.
4. Его качество и характеристические черты.
5. Предметы, связанные с ним.
6. Его употребление и применение.
7. Что он доказывает.
8. Его результаты и следствия;
9. Его конец и возможная будущность.
10. Ваше внимание к нему и причины этого внимания.

Эти вопросы, считает Вильям В. Аткинсон, заставят вас классифицировать, привести в порядок, обсудить, рассмотреть и определить различные свойства предмета. Эта система разовьет у вас способности припоминать, мыслить, изучать и наблюдать. Не испытывайте ее ввиду кажущейся простоты, не отказывайтесь от нее. Воспользуйтесь ею хотя бы на одном предмете при подходящем случае, и вы увидите всю ее полезность. Как заметил Леон Мишо, мы запоминаем многое:

- то, что нам нужно (чем мы постоянно пользуемся);
- то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться);
- то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);
- прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

Эмоции, чувства - лучшие союзники при оказании помощи памяти. Чем больше чувственных восприятий вы испытываете, тем больше шансов вспомнить что-то или кого-то.

## **Вовлечение чувств**

Предлагаем упражнения на развитие и закрепление некоторых видов памяти с вовлечением чувств.

1. **Слуховая память.** Составьте список из 6-8 слов, обозначающих предметы. Выберите из списка 3 слова и составьте с ними по паре рифмованных строк. Закройте список и проверьте, помните ли вы эти три слова лучше, чем остальные.

2. А теперь поработаем с **кинестетической** или «мышечной» памятью. Эту память мы используем при движении (шаги в танце, игра на фортепиано, закрытие крана и т.п.). Попробуем закрыть дверь на замок. Делаем это театрально, сильно преувеличенно, утрируя усилие, с которым вставляем и поворачиваем ключ. При этом можно прибегнуть к танцевальным па и жестам, характерным для пантомимы. Теперь вы точно вспомните, закрыли или нет дверь.

3. **Зрительная память.** Мысленно представим какой-либо предмет. «Раскрасим» его необычным цветом или представим его огромного размера, «поворачивая» этот предмет, посмотрим на него с разных сторон. Трудно забыть этот предмет после таких действий с образом.

При работе с образом можно «добавить» вкус и осязание - это значительно увеличит шансы на вспоминание. Чем больше чувств участвует в записи следов памяти, тем проще извлечение информации. Даниель Лапп сравнивает вспоминание с рыбалкой. Чем больше крючков мы забрасываем, тем больше рыбы можем поймать. Так и с памятью: чем больше чувств вовлечено, тем легче вспомнить информацию. Дайте простор для проявления своих особенностей к восприятию: смотрите, слушайте, трогайте, пробуйте на вкус, принюхивайтесь, двигайтесь.

#### 4. **Запоминание числовой информации** (вербальный код)

Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т.п. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа:

ноль — моль	шесть — шерсть
один — блондин	семь — семья
два — дрова	восемь — осень
три — осетрина	девять — дева
четыре — черт в тире	десять — деспот
пять — пятка	

#### **Запоминание чисел.**

За 40 секунд нужно запомнить 20 чисел с их порядковыми номерами. После этого написать все, что вы запомнили.

1. 43	11. 37
2. 57	12. 38
3. 12	13. 86
4. 33	14. 56
5. 81	15. 27
6. 72	16. 6
7. 15	17. 78
8. 45	18. 61
9. 96	19. 83

Эффективность запоминания в процентах вычисляется по формуле: количество правильно названных чисел делится на 20 и умножается на 100.

**5. Визуальный** (зрительный) код. Он может быть таким:

ноль — круг или овал

один — столб (свеча, кол)

два — близнецы (пара ботинок)

три — треугольник (трехколесный велосипед)

четыре — квадрат (4 лапы животного)

пять — пальцы руки

шесть — шестигранная игральная кость

семь — подсвечник на семь свечей

восемь — песочные часы

девять — улитка (ушная раковина)

десять — пальцы обеих рук

одиннадцать — футбольная команда

двенадцать — часовая стрелка в полдень

*Большинство мнемических техник строится на следующих принципах:*

1) замена абстрактного понятия конкретным образом;

2) создание ассоциаций между образами.

### **Метод визуализации**

Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. После этого верните число на его первоначальное место, и вы обнаружите, что его легко вписать в надлежащий контекст, например, если речь идет об адресе, номере дома и др. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

### **Метод ассоциаций**

Основой мнемических процессов, призванных облегчить быстрое извлечение информации из памяти, являются ассоциации. Ассоциации - это связи между образами, словами, понятиями. Ассоциации играют важную роль в процессе обучения. В нашем сознании ассоциации появляются непрерывным потоком, возникая в ответ на всякого рода стимулы.

Люди с феноменальной памятью произвольно используют образные ассоциации, противоречащие логике. Так известный русский мнемонист Шерешевский, мысля образами, составлял фантастические картины в мозгу, как на большом экране.

*Образовывать ассоциации можно разным способом:*

1. «Аналоговый» подход делает акцент на сходстве между предметами. Аналогия - это сходство, устанавливаемое нашим воображением между двумя или несколькими объектами.

2. В «дифференциальном» подходе подчеркиваются различия между сравниваемыми объектами, вплоть до выявления противоположностей.

3. «Категориальный» подход, или метод группировки, основан на подразделении предметов или идей на ряд категорий. Наилучшие результаты дает применение разных подходов.

Рекомендуем один из способов запоминания фамилий, построенный на ассоциациях.

### **Запоминание фамилий**

Чтобы запомнить фамилии, поступаем уже известным способом: образуем ассоциации. Например, при запоминании фамилий Журавлев, Львов, Тушканов представляем зверушек, строим цепочку человек – зверушка (можно добавить действия, звуки голоса и т.п.).

Также поступаем и с иностранными фамилиями. Хотя здесь ассоциации могут быть составными, например, Дюпон: ДЮшес на ПОНи.

### **Запоминание лиц**

Часто мы жалуемся, что плохо запоминаем лица. Нам бывает неудобно перед старыми знакомыми, что мы не можем вспомнить, где и когда с ними общались, и вообще, кто они такие. Чтобы запомнить лицо, необходимо внимательно его рассмотреть, обращая внимание на форму, отличительные признаки (предметы), которые редко встречаются у других людей и пр.

### **Запоминание имен**

Первое условие для запоминания имени - оно должно быть произнесено громко и отчетливо. Его следует повторить раз-другой, чтобы зафиксировать в памяти. Некоторые пользуются способом связывания имени со зрительным образом лица, которому оно принадлежит, с его характерными приметам и т.д.

### **Словесные команды, мобилизующие запоминание**

Я отдыхаю, настраиваюсь на обучение.

Мне необходимо собраться.

Моя память необычайно сильна.

Я хочу, чтобы моя память стала необычайно сильной.

Моя память стала сильной.

Все, что я вижу и слышу, запечатлевается в моей памяти.

Моя память сохраняет все.

Запоминаю легко и непринужденно.

Смогу вспомнить все, когда это понадобится.

Моя память необыкновенно сильна.

Моя память активно поглощает всю информацию.

Я полностью управляю своим восприятием.

Мое восприятие активно, мысли быстрые и четкие.

Мышцы подвижные, упругие, легкие.

Дыхание ровное и сильное.

Я бодр и спокоен.

Я полностью подготовил себя для обучения.

### **Как улучшить память?**

Мы предлагаем учащимся памятку, которая, на наш взгляд, поможет эффективно организовать свою интеллектуальную деятельность.

*Некоторые закономерности запоминания (Н.А. Алексеева)*

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу

4. Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не на простое многократное чтение, тем эффективнее.

5. Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.

### **Условия поддержки работоспособности**

1. Чередование умственного и физического труда.

2. Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям (кувырок, свеча, стойка на голове), т.к. усиливается приток крови к клеткам мозга.

3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут (взгляд вдаль, отрывая глаза от книги).

4. Минимум телевизионных передач!

*Приемы психологической защиты*

1. Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

2. Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.

3. Накопление радости. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.

4. Мобилизация юмора. Смех - противодействие стрессу.

5. Интеллектуальная переработка. «Нет худа без добра».

6. Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).

7. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация).

Необходимо знать, что механизмы памяти должны быть всегда подвижны и всегда в "форме". Их нужно постоянно тренировать, ежедневно выделяя для этого час или хотя бы 20-25 минут.

Знайте, что лучше всего функционирует память между 8 и 12 часами дня, затем ее эффективность начинает постепенно падать. После 17 часов запоминание снова улучшается, и если человек не очень устал, к 19 часам достигает высокого уровня.



Подбирая литературу, которая может дать ответы на интересующие вас вопросы, вы должны найти наиболее удобный вам способ восприятия информации. Прочитайте с этой целью какой-нибудь отрывок из текста "про себя", другой - вслух, третий запишите, а четвертый можете продиктовать в микрофон и прослушать в магнитофонной записи. Определите, какой отрывок вы запомнили лучше всего, таким образом, вы узнаете, какой способ восприятия информации вам больше подходит.

Используйте по возможности все способы восприятия информации, комбинируйте их, и через некоторое время память ваша станет надежней, лучше. Очень важно, запоминая новую информацию, не отправлять ее в дальние "кладовые памяти", а постараться сопоставить с полученной ранее, что позволит развивать ассоциативную память.

Хорошая память - залог энциклопедичности ума. Дадим несколько ценных рекомендаций для улучшения памяти. Группы слов можно запоминать, создавая в сознании соответствующие сцены. Чем они нелепее, тем лучше. Например, для запоминания названия ресторана "Под липами" представьте себе, как вы сидите под этими деревьями с их неповторимым ароматом. Если требуется запомнить название "Вулкан" или "Молния", нужно пытаться запомнить слово, как образ, а не как группу из нескольких букв. Чтобы запомнить перечень предметов, представьте себе знакомую улицу и расставьте все предметы перед подъездами в порядке их расположения. После этого мысленно пройдите по улице. Вам будет легко восстановить в памяти весь перечень. Запоминая группу букв или слогов, полезно связывать их в слова с определенным смыслом. Мозг человека лучше запоминает то, что имеет смысл. Чтобы запомнить фамилию нового знакомого, нужно связать ее с какой-либо характерной его чертой. Например, фамилию Розов - с розовым цветом его лица и т.п. Как видите, выполняя данные упражнения, Вы учитесь мыслить образами, придавая им смысловую окраску.

Используя предложенные рекомендации при подготовке к ГИА, учащиеся овладеют различными психотехниками, которые помогут им успешно сдать экзамен.

Литература:

1. Блонский, П.П. Память и мышление / П.П. Блонский. - СПб. : Питер, 2001. - 288 с.
2. Зинченко, Т. Память в экспериментальной и когнитивной психологии / Т. Зинченко. - СПб. : Питер, 2002. - 320 с.
3. Лорейн, Г. СуперПамять / Г. Лорейн ; пер. с англ. - М. : Эксмо-Пресс, 2006. - 383 с.
4. Лапп, Д. Улучшаем память в любом возрасте / Д. Лапп ; пер.с фр. - СПб. : Питер, 2002. - 224 с.
5. Лурия, А.Р. Маленькая книжка о большой памяти / А.Р. Лурия// Психология памяти : хрестоматия / ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романов. - М. : ЧеРо, 2000. - С. 149-165.
6. Пономаренко, Т.И., Воспитанник, И.В., Рычкова, В.В., Шенюк, О.В. Практические рекомендации по психологическому сопровождению ЕГЭ / Т.И. Пономаренко, И.В. Воспитанник, В.В. Рычкова, О.В. Шенюк. – Чита :ЧИПКРО. – 63 с.
7. Черемошкина, Л.В. Психология памяти : учеб. пособие для вузов / Л.В. Черемошкина. - М. : Академия, 2002. – 36 с.



## 2.2. Тренируем мышление

Этот раздел своих рекомендаций мы хотим посвятить практическим упражнениям по тренировке мышления. На наш взгляд, продуктивное мышление – основа основ созидательной деятельности человека. Рассмотрим виды и типы мышления.

Мышление – это особого рода теоретическая и практическая деятельность, предполагающая систему включенных в нее действий и операций ориентировочного, исследовательского, преобразовательного и познавательного характера. Мышление – это движение идей, раскрывающее суть вещей. Его итогом является не образ, а некоторая мысль, идея. Специфическим результатом мышления может выступить понятие – обобщенное отражение класса предметов в их наиболее общих и существенных особенностях (Р.С. Немов, 2000 г.).

В реальной действительности мышление как отдельный психический процесс не существует, оно присутствует во всех других познавательных процессах. Высшие формы этих процессов обязательно связаны с мышлением, и степень его участия в них определяет их уровень развития.

Мышление также дает возможность установить связи и отношения между предметами, носит знаковый характер и дает возможность опосредованно познать то, что непосредственно в восприятии не дано. Весь материал мыслительная деятельность получает только из чувственного познания.

Важнейшими показателями человеческого общения оказывается речь, символы и системы знаков. Речь – это фундамент мышления. Мысль опирается на свернутую внутреннюю речь. Экспериментально доказано, что ни одна сложная мысль не протекает без свернутых внутренних речевых процессов.

Мышление выступает как основной высший регулятор, объединяющий всю деятельность человека.

### **Виды мышления**

(классификация по М.В. Гамезо)

**По форме:**

- наглядно-действенное;
- наглядно-образное;
- абстрактно-логическое;

**По характеру решаемых задач:**

- теоретическое;
- практическое;

**По степени развернутости:**

- дискурсивное;
- интуитивное;

**По степени новизны и оригинальности:**

- репродуктивное/воспроизводящее;
- продуктивное/творческое.

Все перечисленные виды мышления у человека сосуществуют и могут быть представлены в одной и той же деятельности, но в зависимости от её конечных целей и характера доминирует тот или иной вид мышления.

Мышление, в отличие от других процессов, совершается в соответствии с определенной логикой, следовательно, в структуре мышления можно выделить совокупность следующих логических операций:

- **сравнение** - вскрывает тождество и различие вещей (результатом сравнения может стать классификация);
- **анализ** - расчленение предмета (мысленное или практическое) на составляющие его элементы с последующим их сравнением;
- **синтез** - построение целого из аналитически заданных частей;
- **абстракция** - выделение какой-либо стороны или аспекта явления, которые в действительности как самостоятельные не существуют (результатом абстрагирования нередко выступает формирование понятий);
- **обобщение** - мысленное объединение предметов и явлений по их общим и существенным признакам;
- **конкретизация** – операция, обратная обобщению (например, выведение суждения о принадлежности единичных вещей и явлений к определенному классу из общего определения).

Кроме рассмотренных видов операций, имеются еще и процессы мышления, к которым относятся:

- ***суждение*** как форма мышления, отражающая связи между предметами и явлениями; утверждение, отрицание чего-либо или высказывание, содержащее определенную мысль;
- ***умозаключение*** как форма мышления, при которой на основе нескольких суждений делается определенный вывод, иначе говоря, это серия логически связанных высказываний, из которых выводится новое знание. Умозаключения могут быть индуктивными, дедуктивными и по аналогии.
- ***определение понятий*** - система суждений о некотором классе предметов (явлений), выделяющая наиболее общие их признаки;

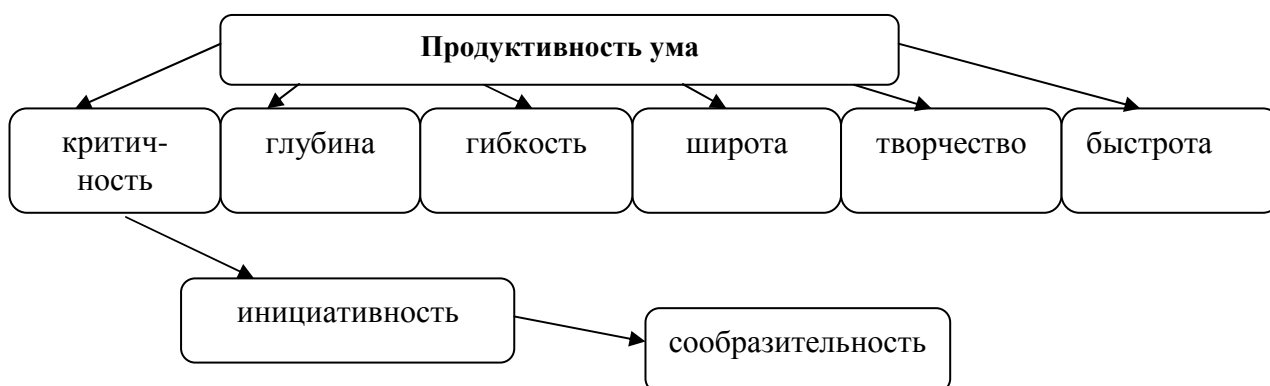
*индукция и дедукция* - это способы производства умозаключений, отражающих направленность мысли от частного к общему или наоборот.

Все перечисленные виды мышления у человека сосуществуют и могут быть представлены в одной и той же деятельности, но в зависимости от её конечных целей и характера доминирует тот или иной вид мышления.

### Характеристики мышления

Самостоятельность мышления	Умение использовать общественный опыт, независимость собственной мысли
Критичность мышления	Объективная оценка других и себя
Глубина мысли	Способность анализировать, сравнивать, находить существенное
Гибкость мысли	Умение находить пути решения задачи
Пытливость мысли	Потребность всегда искать лучшие решение

Все указанные качества индивидуальны, изменяются с возрастом и поддаются коррекции. Для творческой работы необходимо обладать способностью мыслить самостоятельно и достаточно критично, уметь проникать в сущность предметов и явлений, быть любознательным и настойчивым, что в значительной мере обеспечивает продуктивность умственной деятельности. Составляющие продуктивности ума можно представить в виде схемы:



**Творческое мышление** всегда возникает в ситуации поиска и открытия нового при решении различных задач. При этом само решение выступает как поиск недостающего звена. В результате анализа проблемной ситуации возникает задача. Большое значение при решении задач имеет подсказка или промежуточная задача. При решении задач характерно использование трех типов мыслительных действий:

- *ориентировочные действия;*
- *исполнительские действия;*
- *нахождение ответа.*

Ориентировочные действия начинаются с анализа условий. Главным в мыслительном поиске является возникновение гипотезы. При ее формулировке обычно проявляются творческие возможности личности.

Исполнительные действия сводятся, в основном, к выбору приемов решения задачи.

Нахождение ответа состоит в сверке решения с исходными условиями задачи, и если результат согласуется с исходными условиями, то процесс решения прекращается.

Важным условием для успешной мыслительной деятельности являются знания. При этом огромную роль играют словесные формулировки и правильно поставленные вопросы, велика роль и наглядных образов, схем, чертежей. Для решения большинства мыслительных задач требуется привлечение теоретических знаний и обобщений. Процесс формирования умственных действий совершается поэтапно (по П.Я. Гальперину):

1. Выявление ориентировочной основы действия. На этом этапе происходит ориентация в задании. Первоначально выделяется то, что само бросается в глаза.

2. Происходит формирование действия в материальном виде. На этом этапе обучающийся умственным действиям получает полную систему указаний и систему внешних признаков, на которые ему надо ориентироваться. Действие автоматизируется, делается целесообразным, возможен его перенос на аналогичные задания.

3. Действие формируется в громкой речи. Важное значение имеет не только знание условий, но и их понимание.

4. Этап формирования действий во внешней речи про себя.

5. Формирование действий во внутренней речи.

Переход от первого этапа ко всем следующим представляет собой последовательную *интериоризацию действий*. Это переход «извне внутрь».

В процессе развития мыслительной деятельности у человека в различных условиях обучения формируются индивидуально-своеобразные типы мышления.

Тип обучения	Характер умственных операций	Тип мышления
Алгоритмное обучение	Точное копирование преподавателя и учебника	Репродуктивное стандартное мышления
Описательно-объяснительное обучение	Полусамостоятельное осмысливание учебного материала	Полусамостоятельно-репродуктивно-вариативное мышление
Проблемное обучение	Самостоятельное синтезирование новых понятий из элементов имеющих знаний	Продуктивное мышление

### Как тренировать мышление?

Один из лучших способов - это решать задачи. Но для этого подходят не любые, а лишь те, что тренируют творческий, нешаблонный подход к проблеме. Попробуйте решить предлагаемые задачи:

**Задача 1.** «Ведро и рыбы». В ведро, доверху наполненное водой, пустили живую рыбу, но вода не перелилась через край. Дайте несколько объяснений этому явлению.

В поиске решения помните, что данный феномен не противоречит никакому физическому закону. Более того, он даже имеет 11 объяснений. Вот одно из них: значит, размеры рыбы достаточно малы, и при погружении не нарушились поверхностные связи молекул жидкости, естественно, вода не перелилась через край.

*Следующие три задачи решите самостоятельно.*

**Задача 2.** «Автомобиль и гангстер». По городским улицам из банка А в банк Б едет бронированный автомобиль с большими ценностями. На всем пути движения он не подчиняется ничьим командам и действует строго по инструкции. Его охраняют 6 вооруженных полицейских, код сейфа охране не известен.

С этим автомобилем ждет встречи гангстер. Среди «коллег» он слывет оригиналом: принципиальный противник оружия, - и единственное его оснащение - собственный транспорт. Тем не менее свой преступный план он осуществил... Каким образом?

**Задача 3.** «Гвоздь и доски». Досок – две. Их надо скрепить длинным гвоздем так, чтобы тот изогнулся, не выходя из другой доски. Предложите конструкцию гвоздя.

**Задача 4.** «Орехи». Нужно придумать способ, который позволял бы удалять скорлупу, не повреждая ядер, одновременно у большого количества грецких орехов. Не торопитесь относить эту задачу к неактуальным лишь потому, что лично вас устроят любые ядра. Найдя оригинальное решение, вы, по крайней мере, еще раз убедитесь в том, что и на самые привычные операции можно взглянуть по-новому.

Это упражнение **тренирует умение находить общее в далеких, а то и противоположных вещах.** На этом принципе построены, например, многие афористичные высказывания: «Наши добродетели - это чаще всего искусно переряженные пороки», «Уклонение от похвалы - это просьба повторить ее» (Ф. Ларошфуко).

Попробуйте сами создать нечто подобное на таких примерах:

Идея - это...

Доверие - это...

Студент - это...

Утренняя газета - это...

Дружба - это...

Такие упражнения не требуют никаких особых условий для работы, и заниматься ими можно практически в любой обстановке, лишь бы голова была не занята.

Предлагаемое ниже упражнение тоже направлено на тренировку воображения в тесной связи с логикой.

Эту модель рекомендует одна японская фирма. Вам предлагается, например, такое высказывание: «Когда подует ветер... разбогатеет бондарь». Нужно найти промежуточные звенья, придающие фразе смысл: «Когда подует ветер, поднимается пыль, она попадет в глаза, что может ухудшить зрение, а то и привести к слепоте. Слепые начнут зарабатывать игрой на сямисэне (япон-

ском щипковом инструменте), увеличится спрос на этот инструмент, для изготовления которого требуется кошачья шкура. Уменьшение числа кошек приведет к увеличению числа крыс, которые не останутся равнодушны к бочкам, в которых хранятся продукты. Понятно, что бондарь от этого только выиграет».

Не беда, что кое-где в рассуждениях не обошлось без натяжек, и вряд ли подувший ветер приведет к таким последствиям. Здесь важно умение создавать ассоциативные связи. Попробуйте придумать такие цепочки сами. Например: «Когда зацветет бузина... даст о себе знать киевский родственник».

При выполнении упражнения можно пренебречь здравым смыслом, позаботившись лишь о некоторой логике, как это и произошло в следующей шуточной загадке:

— Маленькая, зелененькая, на стене висит и свистит. Что это? Не знаете? Так вот, правильный ответ - селедка.

После этого может произойти примерно такой диалог:

— Но позвольте, во-первых, почему «маленькая»?

— Денег мало было.

— А «зелененькая»?

— Взял и покрасил.

— А на стене висит почему?

— Взял и повесил.

— Ну, а свистит зачем?

— Это чтоб никто не догадался.

Способность успешно решать творческие задачи часто связана с умением приспособиться к новой обстановке, и наоборот, чехословацкие психологи установили, что адаптация во многом зависит от способности человека замечать взаимосвязи между различными элементами. Вы и по собственному опыту знаете, что каждая новая ситуация порождает новые проблемы, и решаете вы их тем легче, чем быстрее выявите элементы ситуации и их взаимосвязи. Как быстро вы это делаете?

### ***Общие рекомендации по развитию мышления***

Для правильного развития мышления необходимо использовать каждую возможность – учиться давать правильные определения, анализировать, сравнивать и различать предметы и явления, ясно, правильно и четко выражать свою мысль, воспитывает умение рассуждать, умозаключать, делать выводы и обобщения.

1. Учиться самостоятельно сравнивать объекты, находить в них сходное и различное. Ставить перед собой вопросы «Что здесь имеется общего?», «Чем отличаются?»

*Примеры:* «Сравни климат России и Англии», «Чем отличается тундра от тайги», «Сравни ромб и квадрат», «Чем отличается деепричастие от причастия?» «Сравни кислород с водородом», «В чем сходство и различие рабовладельческого и феодального строя?».

Такие задания можно формулировать по всем учебным предметам.

2. От простого сравнения следует переходить к более сложным формам выделения существенных и несущественных признаков.

*Примеры:* «Сравни по памяти (картинкам) различных грызунов, выдели существенные и несущественные признаки», «Сравни и поясни написание слов цыган и циркуль».

3. Развивать навыки самостоятельной работы с таблицами, словарями, учебными текстами и справочными пособиями.

4. Упражняться в развитии скорости мышления и осознанности.

*\*Переставь буквы:* В лесу на сосне сидит дятел. Хвостом упирается в ствол ереавд. Носом по стволу стучит, уорк билотд, букашек ищет.

(В лесу на сосне сидит дятел. Хвостом упирается в ствол дерева. Носом по столу стучит, кору долбит, букашек ищет.)

*\*Упражнение:* «Поиск». Сможешь ли ты найти связь между двумя, на первый взгляд, не связанными друг с другом событиями? Объясни, как всё происходило. «Собака погналась за курицей» и «Школьники не смогли поехать на экскурсию».

*\*Упражнение:* Учимся выражать мысли другими словами. «Нынешнее лето будет очень жарким». Нужно передать эту же мысль без искажения, но другими словами. Ни одно из слов данного предложения не должно использоваться в новых предложениях.

*\*Упражнение:* Составление предложений с тремя словами, не связанными между собой по смыслу:

КУСТ ЛИСИЦА КАРАНДАШ

Например: Мы нарисовали карандашом, как лисица на тропинке под кустом поджидала зайца.

Упражнение развивает способность устанавливать связи между предметами и явлениями, творчески мыслить, создавать новые целостные образы из разрозненных предметов

Сознательно усваивая учебный материал, вскрывая связи и отношения между предметами и явлениями действительности, школьники постепенно учатся формировать точные и ясные понятия, делать правильные суждения и выводы, строить умозаключения, систематизировать полученные знания, сравнивать, обобщать и конкретизировать материал.

С помощью специальных упражнений и тренировок можно достичь высокого уровня овладения мыслительными операциями.

Активизирует мышление способность самостоятельно ставить задачу и стремление найти решение (т.е. мотивация). Особенно ценна для развития мышления детей привычка анализировать информацию, выделять противоречия, подмечать сходство, видеть необычное в обычном, отходить от привычных штампов, искать нестандартные, самостоятельные решения.

Литература:

1. Блонский, П. Память и мышление / П. Блонский. - СПб. : Питер, 2001. - 288 с.
2. Вертгеймер, М. Продуктивное мышление / М. Вертгеймер. - М., 1988.
3. Завалишина, Д.Н. Практическое мышление: Специфика и проблемы развития / Д.Н. Завалишина. - М. : Институт психологии РАН, 2005. - 375 с.
4. Меерович, М. Технология творческого мышления : практ. пособие / М. Меерович. - Мн. : Харвест, 2003. - 432 с.



5. Овчинникова, Т.Н. Личность и мышление ребенка: диагностика и коррекция / Т.Н. Овчинникова. - М. : Акад. Проект, 2004. - 189 с.
6. Орме, Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха / Г. Орме. - М. : КСП, 2003. - 272 с.
7. Пономаренко, Т.И., Воспитанник, И.В., Рычкова, В.В., Шенюк, О.В. Психологическое сопровождение организации и проведения эксперимента по введению ЕГЭ в Читинской области в 2003 г. / Т.И. Пономаренко, И.В. Воспитанник, В.В. Рычкова, О.В. Шенюк. – Чита : ЧИПКРО2003. – 44 с.



### **РАЗДЕЛ 3. ПРИЕМЫ СТАБИЛИЗАЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА**

### **3.1. Развиваем внимание и внимательность**

Проведение государственной итоговой аттестации, сокращённо ГИА, - это серьёзная процедура, с которой выпускник сталкивается в своей практике. ГИА - это уникальная возможность и реальная необходимость оценить уровень подготовленности выпускников общеобразовательных учреждений по стандартным измерителям и технологии тестирования. Ситуация отбора и оценивания вызывает у него определенное эмоциональное и психическое напряжение. Существует научное определение данного явления – это стресс. Понятие стресс первым ввел в науку канадский ученый Ганс Селье. Стресс - это состояние психофизиологического напряжения, вызванное трудностями, опасностями, возникающими у человека при решении важной для него задачи, как отмечал учёный. Он же ввел понятие о фазах стресса, выделив стадии тревоги (мобилизации защитных сил), резистентности (приспособление к трудной ситуации) и истощения (последствия длительного воздействия стресса).

Первые две фазы стрессового состояния можно отнести к полезной составляющей. В этот период напряжения в организме человека происходит мобилизация внутренних сил: возрастает биоэлектрическая активность головного мозга, частота сердцебиений и давление крови. Происходящие изменения заметно расширяют возможности человека в преодолении трудностей и решении сложных задач. По своей сути стресс – это крайне необходимая, естественная приспособительная реакция человека, без которой нет развития и изменения. Отталкиваясь от данного понимания стресса, мы можем сделать вывод, что нормальная степень волнения и психоэмоционального напряжения не только не вредна, но и полезна человеку. Почему же тогда мы говорим о стрессе как о болезненном и вредном состоянии? Потому что последняя стадия стресса – истощение или перенапряжение – приводит к гипермобилизации организма: нарушению механизмов саморегуляции и ухудшению результатов деятельности. Такое состояние Г. Селье определил как дистресс. На поведенческом уровне дистресс проявляется в следующем:

- 1) нарушении ориентации, понижение точности движений;
- 2) снижении контрольных функций;
- 3) обострении оборонительных реакций;
- 4) понижении волевых функций.

Каковы причины дистресса? Их достаточно количество. К ним можно отнести и состояние окружающей среды, и социальные катаклизмы, и конкретную сиюминутную ситуацию. Перенапряжение может наступить мгновенно от сильного и внезапного воздействия или потрясения, а также в результате скопившейся усталости, т.е. суммарного длительного напряжения. Исходя из определения дистресса, делаем вывод о том, что негативного влияния данного состояния в целом можно избежать. В ситуации ГИА нужно создавать необходимые комфортные условия для экзаменуемых. Соблюдение правил общения,

погружение учащихся в тренировочные ситуации, обучение методам и приемам эффективной подготовки к экзаменам и приемам релаксации – вот эффективные условия, которые можно организовать при подготовке выпускников к данной процедуре аттестации.

Снижение стрессового накала или профилактика дистресса - важная и актуальная задача, стоящая перед организаторами и участниками экзамена, психологами, включенными в проведение ГИА.

Стабильное состояние во многом опирается на уверенность в себе и зависит от эмоциональной уравновешенности. Две тысячи лет тому назад Овидий сказал: «Убеди себя, что любишь, там, где лишь желаешь мимолетно. А затем и сам уверься в этом... Только тот один любить достоин, кто умеет сам себя уверить в страсти нежной». Применяя это мудрое высказывание к нашей проблеме, можно сказать о необходимости владения навыками самовнушения и саморегуляции. Познакомимся с некоторыми из них.

Первый шаг в этом направлении – это умение формулировать позитивные установки или формулы самовнушения. Использование такой установки позволит Вам настроить себя на рабочее настроение, создать состояние веры в себя и свою успешность. Оптимистический настрой будет способствовать мобилизации внутреннего физиологического ресурса организма и Ваших интеллектуальных возможностей. Важно отметить, что умение и желание настроиться на успешную сдачу экзамена может заметно повлиять на его итог. *Полезными могут оказаться следующие высказывания:*

- \*Сейчас я чувствую себя хорошо.
- \*Я могу расслабиться, а потом быстро собраться.
- \*Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- \*Я справлюсь в любой момент с любым напряжением, когда пожелаю.
- \*Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.

Чтобы эффективно использовать приемы самовнушения, необходимо потренироваться заранее. Начинать подготовку к предстоящему испытанию нужно уже сейчас. Просыпаясь утром, говорите себе: «Каждый новый день несет нам только радость, счастье и удачу». При этом постарайтесь почувствовать радостный подъем в своем теле, дыхании, ощущениях. Попробуйте каждую из установок, найдите среди них наиболее эффективную и приемлемую для вас. Придумайте свою формулу успеха и уверенности.

При использовании формулировок самовнушения необходимо учитывать, что они должны быть позитивными, т.е. не содержать отрицания. Пользоваться ими можно как накануне экзамена, так и во время него.

Психическое напряжение можно снять и другим способом, например, используя «психологическое айкидо», рекомендованное Кристианом Шрайнером. Процедура состоит из трех шагов:

1. Настройка. Необходимо прислушаться к себе и понять, что вы ощущаете в настоящее время? Страх, ожидание, напряжение. Постараться локализовать это ощущение в теле. Когда вы почувствовали полноту напряжения, спросите себя: «Ради чего я напрягаюсь? Зачем?».

2. Подготовка. Увеличьте свое напряжение или наблюдайте за ним две минуты. Это сделать нелегко, но необходимо. Затем спросите себя: «Напряжение – это хорошо или плохо? Хочу я освободиться от него?».

3. Освобождение. Войдите в равновесие, ощутите тело мягким и теплым. Ясно и осознанно сделайте выбор «выбросить все из головы» и сделайте что-то конструктивное.

Еще один рецепт, «как выбросить из головы ненужные мысли».

### **Игра в проценты**

Некоторые люди считают, что использование цифр помогает им подтвердить собственные успехи. Определите свое эмоциональное напряжение в 100%. Это даст вам точку отсчета, к которой позже можно вернуться, чтобы проверить, как вы себя чувствуете – лучше или хуже. Теперь расслабьтесь на 5%. Почувствуйте это. Если вам это удалось, далее следуйте по формуле: 90%, 85%, 75%. Теперь вернитесь к напряжению в 85% и опять снижайте постепенно порциями по 10% до 75%. В 65% остановитесь между 60% и 50%, а затем резко опустите планку до 40% и т.д. Небольшое напряжение улетучивается, как правило, значительно быстрее. Сравнивая цифры, наглядно можно увидеть, что релаксация прогрессирует. Используя этот подход, вы даже частичное «выбрасывание из головы» можете рассматривать, как свою большую победу.

В течение нескольких лет анализ результатов ГИА позволил выявить ряд проблем, которые часто встречаются у выпускников при выполнении контрольно-измерительных материалов (КИМ). К таким проблемам относятся чаще всего обучающиеся с недостаточным развитием внимания.

Внимание - это процесс сознательного или бессознательного отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой.

Можно ли научиться быть внимательным, научиться искусству сосредоточения? При подготовке к экзамену наиболее важны для работы памяти параметры концентрации и устойчивости. Рассмотрим эти и другие параметры в условиях произвольного внимания и перехода к послепроизвольному при выполнении типичных видов умственной работы, связанных с запоминанием (чтение, слушание и др.). Постараемся выяснить, возможно ли тренировать эти параметры?

“Необходимости концентрированного внимания всегда сопутствует непреодолимое желание отвлечься” (Артур Блох). Трудно сочетать любой вид умственной деятельности с постоянными усилиями по поддержанию внимания. Поэтому работа в условиях произвольного внимания оказывается далеко не всегда эффективной.

Наиболее глубокая концентрация, сосредоточенность возможна лишь при послепроизвольном внимании. Чтобы перейти от произвольного к послепроизвольному вниманию, необходимо активизировать саму работу. Это можно сделать, используя работу памяти - закон осмысления и интереса. Тем не менее, работая, мы все-таки нередко отвлекаемся. Можно ли избавиться от ненужных отвлечений, научиться работать сосредоточенно? Для этого необходимо знать некоторые правила сосредоточенной работы.

Во-первых, нужно учитывать, что не все отвлечения вредны. Глубокая концентрация внимания сопровождается возбуждением определенных участков коры головного мозга. Однако длительное поддержание возбуждения невозможно, поскольку наступает утомление. Поэтому в ряде случаев отвлечения оправданы, например, когда они носят характер кратковременного отдыха, усиливающего дальнейшую сосредоточенность. 5-10 минут от каждого часа умственной работы достаточны для такого отдыха (несколько физических упражнений, небольшой самомассаж, гимнастика для глаз и т.д.).

Однако наибольшие неудобства нам доставляют непреднамеренные отвлечения в процессе самой работы: не связанные с ней посторонние мысли, желание разглядывать посторонние предметы. Поэтому второе правило - необходимость создания соответствующей характеру работы обстановки. Некоторые люди могут сосредоточенно работать при любых условиях, однако для большинства очень важны внешние факторы: относительная тишина, порядок на столе, хорошее освещение, удобная поза и т.д. Полезен и заблаговременно созданный настрой на работу. Люди с ярким, образным мышлением могут попробовать такой прием. Представим, что в нашей голове находится огромный шкаф с множеством ящичков. Каждому виду работы в этом шкафу соответствует определенный ящик. Перед началом серьезной работы, требующей глубокой сосредоточенности, максимально отчетливо нужно вообразить, как мы выдвигаем ящик соответствующего вида работы и проверяем, что остальные плотно задвинуты. Этот прием, по свидетельству современников, любил Наполеон, отличавшийся, как известно, огромной работоспособностью.

В-третьих, необходимо учитывать, что сосредоточенность усиливается действием небольших побочных раздражителей. Не нужно стремиться работать в полной тишине: небольшой звуковой фон (тихая музыка, шум за окном, пение птиц) все-таки необходим.

В-четвертых, нужно ориентироваться на наиболее благоприятные для умственной работы периоды в течение дня. Согласно многочисленным экспериментам пик нашей активности приходится на 5, 11, 16, 20 и 24 часа. В эти периоды облегчено достижение максимальной концентрации внимания. Однако в процессе умственной работы важна не только степень концентрации внимания, но и возможность ее длительного поддержания. Способность к длительной концентрации внимания можно тренировать. Целый ряд специальных упражнений предложен йогой, современными системами аутотренинга. Эти упражнения основаны на поддержании длительной концентрации внимания на каком-либо одном объекте.

Предлагаем некоторые из них. Непременное условие для получения эффекта - обеспечение полного отсутствия всех посторонних мыслей, которые не относятся к рассматриваемому предмету.

- Попробуем смотреть на кончик своего пальца с полной концентрацией на нем в течение 3-4 минут подряд. Это далеко не так просто, как кажется, но нужно выполнять подобные упражнения ежедневно. Некоторые психологи рекомендуют широко известное упражнение "Созерцание зеленой точки". Оно заключается в следующем: из книги вырезается страница, в центре ее ставится

зеленая точка диаметром 1-2 мм. Ежедневно по 10 минут (лучше перед самым сном) в течение 2-3 месяцев нужно смотреть в зеленую точку. Главная задача та же - борьба с посторонними мыслями. Смотреть лучше за столом, время контролировать по лежащим рядом часам. По истечении 10 мин закрыть глаза и сразу лечь спать. Стараться, чтобы страница с зеленой точкой была последним зрительным впечатлением дня.

- Для тренировки слухового внимания необходимо выделять ежедневно 10 минут для максимального “вслушивания”. Обычно во время слушания мы выполняем еще какую-нибудь работу. Нужно постараться максимально внимательно вслушаться в речь диктора радио, оратора на собрании и т.д.

Выполняя подобные упражнения, мы заметим, насколько трудно сосредоточиться на неподвижных, несложных предметах и явлениях. Это происходит потому, что важнейшим условием длительного устойчивого сосредоточения является изменчивость, подвижность, сложность объекта внимания, требующая активного восприятия. Любая однообразность утомляет.

- Для тренировки устойчивого внимания полезно читать заведомо неинтересную книгу, ставя при этом перед собой специальную задачу найти в ней что-либо интересное. Поэтому условия для длительной устойчивости внимания те же, что и для обеспечения его концентрации. Главное из них – активность выполняемой работы.

- Следующий параметр внимания – его объем. Этот же параметр является основной характеристикой краткосрочной памяти. Замечено, что при кратковременном предъявлении тех или иных предметов человеку под силу воспринять и запомнить 5-7, максимум 9 предметов. Это так называемое “правило Миллера 7”, сформулированное американским психологом Миллером в 1945 г. Он показал, что объем внимания человека зависит не от количества информации, а от числа блоков, или кусков информации, число которых постоянно и равно 7. По этому правилу одинаково запоминаются при одновременном восприятии и 7 букв, и 7 цифр, и 7 слов, и 7 идей. Таким образом более продуктивный, емкий вид запоминания – код идей, мыслей, образов. Объем внимания можно тренировать.

- Бросить взгляд на какой-либо предмет (дом, лицо, интерьер), а затем попытаться воспроизвести его в воображении с максимумом деталей. Сравнить свои представления с реальным предметом. Везде, где возможно, нужно тренироваться в таком мгновенном схватывании информации и воспроизведении ее по памяти (витрины, плакаты, группы людей). Для увеличения объема внимания и облегчения восприятия нужно научиться рационально группировать предметы по различным признакам.

- Когда говорят об объеме, обычно подразумевают работу внимания, направленного на зрительное восприятие. Однако если внимание проявляется одновременно в различных формах и направлено на различные виды деятельности, то говорят о распределении внимания. Нас не удивляют возможности наших бабушек одновременно смотреть телевизор и вязать или способности машинисток печатать и разговаривать. Такое возможно, когда хотя бы один из

видов деятельности представляет собой хорошо знакомую привычную работу, а другой не требует полной сосредоточенности. Большинство видов умственной деятельности, связанных с интенсивной работой памяти, требуют почти 100% концентрации внимания. Известно, что сильно задумавшийся человек нередко имеет неосмысленное выражение лица, поскольку у него не остается “резервов” внимания для поддержания у себя выражения задумчивости. На этот факт обращал внимание еще Эйнштейн. Поэтому вряд ли можно верить рассказам об одновременном чтении и письме или слушании и переводе с иностранного языка. Загрузка внимания при других видах работы меньше.

*Параметр распределения внимания тоже поддается тренировке.*

- Попробуем одновременно писать разными руками разные слова, например, левой рукой - свое имя, правой - фамилию.

- Считать вслух от 1 до 20. Одновременно писать “20, 19, 18”. Затем наоборот: говорить: “20, 19, 18”, а писать в порядке возрастания. Это труднее.

- Рисовать на бумаге или описывать одной рукой в воздухе круг, а другой - треугольник.

Подобные упражнения не являются пустой забавой. Упражнения для тренировки параметра распределения внимания способствуют увеличению наших способностей приспособления к смене ритма деятельности. Кроме того, они могут использоваться для облегчения перехода от сна к бодрствованию, для снятия эмоциональных перегрузок.

Тренируя распределение внимания, мы замечаем, что внимание “скачет” с одного объекта на другой. Здесь имеется другой параметр внимания - его **переключение**. Важность умения быстро переключаться, с одной работы на другую несомненна. Говоря о переключении, следует учитывать, что оно тесно связано с особенностями предстоящей предыдущей деятельности. Чем глубже концентрация внимания на предыдущей работе, чем более сложной и интересной она была, тем труднее переключить внимание на новый вид деятельности, тем в большей степени сказывается эффект торможения. Разные люди по-разному переходят от одного вида деятельности к другому. Это обусловлено особенностями подвижности нервных процессов у каждого человека.

Однако параметр переключения внимания можно тренировать. К примеру, возьмем две или три разные книги, близкие по содержанию, и попробуем читать попеременно - 15 секунд на каждую книгу или страницу из одной книги, страницу из другой. После такого попеременного чтения попытайтесь составить планы прочитанного в разных книгах.

Параметр переключения можно использовать для определения состояния нашего внимания. Таким образом, готовясь к серьезной работе, можно загодя с помощью параметра переключения узнать, готово ли наше внимание к этой работе.

Вывод: наше внимание также требует к себе внимания. От умения организовать его работу зависит эффективность многих видов деятельности, связанных с запоминанием. Уделим своему вниманию 5-10 минут в день, и результаты не замедлят сказаться.

### **Как развивать внимание**

*Памятка для учащегося:*

1. Приучайте себя внимательно работать в самых разнообразных условиях (шум, тишина).

2. Систематически упражняйтесь в одновременном наблюдении нескольких объектов.

3. Тренируйтесь в переключении внимания. Эти тренировки должны идти по 3 направлениям:

- быстро переключать внимание с объекта на объект;

- выделять наиболее важные объекты за счет второстепенных;

- изменять порядок переключения (образно это называют выработкой «маршрута восприятия»).

4. Выработывайте у себя волевые качества, что способствует развитию устойчивости внимания.

5. Внимание развивают такие игры, как ребусы, шарады, головоломки, спортивные, шашки, шахматы.

6. Лучший способ развить внимание – научить себя быть внимательным к людям.

Дисциплинируйте себя. Работайте по принципу «надо», а не «хочу». Чередуйте легкие и трудные дела. При длительной работе делайте перерывы.



### **3.2. Позитивное мышление как ресурсное состояние психики при подготовке к ГИА**

Научить ребенка использовать ресурсы психики при подготовке к экзамену - важная задача, которая стоит перед родителями выпускников, педагогами и психологами школ. Для того чтобы мозг работал в эффективном режиме, необходимо предложить учащимся освоить ряд правил, которые будут способство-



вать продуктивной сдаче экзамена, а также информировать их о некоторых психологических закономерностях влияния психических состояний на продуктивность мыслительной деятельности. Важно обратить внимание ребёнка на следующие особенности психики:

- яркие эмоции блокируют мыслительные процессы;
- мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства.

Потому для успешной сдачи экзамена необходимо уметь снимать мышечное напряжение, позитивно мыслить и овладевать техниками запоминания.

Дело в том, что, когда мы обеспокоены и чувствуем угрозу (а результат экзамена представляет реальную угрозу ожидаемым перспективам), то наблюдаются следующие изменения в организме:

- наши мышцы напрягаются, и мы готовимся убежать или напасть на объект угрозы;
- сердце начинает учащенно биться;
- в крови вырабатывается адреналин (агрессия) либо норадреналин (оцепенение).

От организма же в этот момент требуется действие, а не размышление, поэтому и блокируются мыслительные процессы. И далее при впрыскивании гормонов эмоциональное напряжение возрастает и получается замкнутый круг: мысли напрягают мышцы, а мышечное напряжение вызывает еще большее внутреннее напряжение. И от вас требуется разорвать этот круг, а для этого необходимо расслабить мышцы и начать позитивно мыслить, уверенность в том, что все вспомните. А как это – мыслить позитивно?

#### **Позитивное мышление подразумевает следующие действия:**

1. Необходимо представить себе всю ситуацию. Нарисуйте в уме ситуацию, и соответственно ей – выражение лиц, контекст и даже то, как вы будете одеты. Вообразите себя способным и полностью владеющим собой, с легкостью отвечающим на все вопросы.

2. Необходимо во время ответа размышлять относительно способов выполнения задания. Это освободит мозг от беспокойства, вытесняя негативные мысли. Вместо того чтобы без конца представлять себе возможные неудачи, лучше обдумать конкретные пути в достижении цели.

**Овладеть наукой позитивного мышления вам помогут наши следующие рекомендации.** Мы предлагаем вам несколько техник мышечного расслабления. Выберите наиболее эффективную для вас технику и устраивайте себе небольшие перерывы в работе. Уверены, что вы не только сможете быстро освоить техники расслабления, но и научитесь получать драгоценные минуты полноценного отдыха. В результате ваша работоспособность возрастет, и вы сможете больше успевать.

#### **Упражнение. Последовательное мышечное расслабление**

1. Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни – на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

2. Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 сек., затем снимите напряжение с мышц (мгновенно рас-

слабьтесь). Испытайте приятное чувство расслабления после снятия напряжения.

3. Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 сек., а затем на 10 сек. расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Испытайте радость и тепло от расслабления.

4. Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц - мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 сек., а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Ваши ступни, голени и бедра должны согреться при расслаблении, и вы снова испытаете приятное чувство.

Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его нужно осваивать дома, в тишине перед сном или перед подъемом, если есть время.

#### **Рекомендуем следующие упражнения на релаксацию:**

1) Настройка на определённое эмоциональное состояние (вспомни то место, где когда-то было хорошо, где были любимые люди, где ты был счастлив).

2) Приятное воспоминание («поменяй стул» на «хороший», т.е. представь себе, что ты успешный и спокойный, готовый к экзамену и всё знаешь и помнишь).

3) «Улыбка» (упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение; улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы).

4) «Спой любимую песню про себя» (пропевание песни или заданий также положительно воздействуют на ваше эмоциональное состояние).

5) «Напиши своё имя головой в воздухе» (это задание повышает работоспособность мозга).

6) «Точечный массаж» (помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках, за ушами).

7) «Конфета во рту» (возьми с собой на экзамен конфету).

8) «Мягкая игрушка» (ты можешь взять с собой на экзамен маленькую мягкую игрушку или свой любимый талисман).

9) «Дыхание» (после упражнений ты можешь приступить к управлению ритмом дыхания. Цикл дыхания состоит из фаз вдоха, выдоха с паузой между ними. Установлено, что во время вдоха происходит активизация мозговых процессов, тогда как при выдохе наступает успокоение).

10) «Глубокое дыхание и визуализация» (мысленная картина – волны).

Сядьте удобно, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

- Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через рот, пока легкие не наполнятся.

- Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

- Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Не похоже ли это на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох)? Зримо воображайте волны, их плеск, вкус морской воды, легкое дуновение бриза. Наслаждайтесь этими мгновениями.

11) Глубокое дыхание и визуализация (воздушный шар).

- Сядьте удобно и расслабьте мышцы.
- Закройте глаза для большей сосредоточенности.
- Вдохните глубоко через нос, считая до 4.

Представьте себе, что вы находитесь у моря. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно ярче, в мельчайших деталях.

Для снятия страха опоздания выделите себе 20-30 минут - этого будет более чем достаточно - и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов, вы сможете использовать ее и в транспорте, и в перерывах, и в стрессовых ситуациях.



### 3.3. Практикум по саморегуляции учащихся

Психологическая поддержка учащихся во время проведения экзамена – это важный фактор психоэмоциональной подготовки. Школьный психолог поможет старшекласснику овладеть различными техниками саморегуляции и релаксации. Идея психологического сопровождения учащихся в процессе школьного обучения не нова. Психологи И.В. Дубровина и Е.И. Рогов используют близкое по смыслу слово – «содействие».

Задача психолога – помочь ребёнку ориентироваться в этом сложном мире, освоить индивидуально значимые методы познания, общения, понимания себя и других. Таким образом, сопровождение, считает М.Р. Битянова, - это система профессиональной деятельности психолога, направленная на создание социально-психологических условий для решения ребёнком задач, возникающих у него в процессе взаимодействий в школьной среде. Сопровождающая работа психолога направлена на психологическое личностное развитие ребёнка.

Государственная итоговая аттестация - это такие условия, которые дают возможность проверить психическую готовность учащихся к современной взрослой жизни. Психическую готовность к экзамену следует рассматривать как одно из многообразных психических состояний человека. Все психические состояния имеют временный характер, однако, длительность их может колебаться в очень значительных пределах (от секунд до многих дней). Психическое состояние представляет собой сложное целостное проявление личности, характеризующееся уверенностью или тревожностью учащихся, стремлением активно бороться за достижение намеченной цели. Как и всякое психоэмоцио-

нальное состояние, состояние готовности к экзамену имеет сложную картину. Это целая гамма переживаний. Учащиеся находятся в состоянии ожидания предстоящего экзамена, перипетий внутренней борьбы, встречи со сложными заданиями, готовятся к решению, предугадывают возможные результаты. В то же время эти переживания характеризуются внешними проявлениями (поведение, действие), по которым можно судить о психическом состоянии учащихся.

Состояние психической готовности к экзамену возникает не спонтанно. Оно вызывается и закрепляется подготовкой в течение процесса обучения в школе, а также зависит от индивидуальных психофизиологических особенностей личности старшеклассника и его успехов. При подготовке к государственной итоговой аттестации психолог может научить детей способам саморегуляции при помощи аутогенной тренировки и упражнений. Научись релаксации.

Один из путей преодоления внутреннего напряжения состоит в том, чтобы научиться расслабляться. Все приемы релаксации основаны на более или менее сознательном расслаблении мышц. Поскольку человек - единое целое, о чем мы уже упоминали, и психическое напряжение ведет к повышенному мышечному напряжению, то справедливо и обратное: если удастся понизить мускульное напряжение, вместе с ним понижается и нервное. Следовательно, состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом.

Критерием правильного использования релаксационных техник может служить ощущение удовольствия в момент выполнения упражнения и хорошее самочувствие даже спустя продолжительное время.

### **Мышечная релаксация при помощи самомассажа**

\* Межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями.

\* Задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой.

\* Челюсть: потрите обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы.

\* Плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами.

\* Ступни: потрите ступни.

Полезно при массаже представлять тепло, исходящее от руки.

Наиболее энергичный подход – слегка пошлепать себя, начиная с головы до кончиков пальцев. Это расслабляет и дает заряд энергии.

### **Релаксация мышц глаз**

Упражнение № 1. Напряжение в области лба: сдвигаем кожу на лбу в морщины.

Упражнение № 2. Напряжение мышц век: сдвигаем брови, глаза плотно закрыты.

Упражнение № 3. Напряжение глазодвигательных мышц: при закрытых глазах осуществляем движения вправо, влево, вверх, вниз. При этом мы ощущаем напряжение в глазном яблоке. Тренируемся до тех пор, пока не будем способны четко распознать напряжение, а тем самым и избавиться от него (то есть расслабить данные мышцы).

Упражнение № 4. Напряжение глазодвигательных мышц: овладев предыдущим упражнением, откройте глаза и следите за тем, что происходит, перево-

дя взгляд с потолка на пол и наоборот. Почувствуйте напряжение и расслабление.

### **Релаксация лицевых мускулов**

Упражнение № 1. Стиснув зубы, проследите во всех деталях за сопутствующим этому напряжением. Расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз.

Упражнение № 2. Откройте рот. Какие мышцы напряглись при этом? Вы должны ощутить напряжение перед ушными раковинами, но только более глубоко.

Упражнение № 3. Обнажите зубы, следите за напряжением в щеках. Расслабьтесь.

Упражнение № 4. Округлите рот, как бы говоря «ох!», прочувствуйте напряжение, затем расслабьте губы.

Упражнение № 5. Отодвинув язык назад, следите за напряжением, расслабьтесь.

### **Первая помощь в острой стрессовой ситуации**

1. Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений, равно как и пытаться их принимать (исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни).

2. Прислушайтесь к советам предков: сосчитайте до десяти.

3. Займитесь своим дыханием: медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание, выдох же осуществляйте крайне постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

Дальнейшие события могут развиваться двумя путями:

#### **I. Если стрессовая ситуация застигнет вас в помещении**

1. Встаньте, если это нужно и, извинившись, выйдите из помещения (например, у вас есть возможность пойти в туалет или в какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один).

2. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

3. Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно, и переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.

4. Затем посмотрите через окно на небо, сосредоточьтесь на том, что видите (Когда в последний раз вы вот так смотрели на небо? Разве мир не прекрасен?!).

5. Набрав воды в стакан (в крайнем случае, в ладони), медленно, как бы сосредоточенно, выпейте ее, сконцентрировав свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

6. Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте делать это в течение

одной-двух минут. Затем медленно выпрямитесь (действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова).

## **II. Если стрессовая ситуация застигнет вас где-либо вне помещения**

1. Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте все, что увидите.

2. Детально рассмотрите небо. Называя про себя все, что видите.

3. Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырех минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.

4. Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею. Пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течет по вашему горлу.

5. Еще раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос; сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем также медленно через нос выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи. Приятное ощущение, не правда ли? Насладитесь им.

### **Аутогенная тренировка**

Аутогенная тренировка - это самостоятельная тренировочная система, которая сочетает в себе отдельные стороны нескольких психорегулирующих методик. В аутогенной тренировке вырабатывается высокая включенность внимания для сознательно направленного влияния на регуляцию нервно-психических процессов.

Система АТ предполагает строгий порядок упражнений в соответствии с последовательностью их изложения. Не стоит приступать к следующему, не освоив предыдущего. Следует отметить, что в процессе аутогенной тренировки возникает состояние релаксации, т.е. пассивной концентрации на определенных ощущениях, которое сопровождается чувством глубокого успокоения, снятия напряжения и тревоги. В этом особом состоянии, близком к легкому гипнозу, весьма успешно реализуются формулы самовнушения, направленные на регуляцию различных состояний и физиологических функций организма.

Последовательность развития психотерапевтического эффекта аутогенной тренировки такова: расслабление скелетных и гладких мышц при помощи специальных упражнений, снятие нервно-эмоционального напряжения и состояние «переключения», на фоне которых реализуются формулы самовнушения.

Метод осваивается постепенно, по одному упражнению. Длительность тренировок зависит от индивидуальных особенностей, вашей способности к концентрации внимания и т.п. Но от занятия к занятию время выполнения каждого упражнения сокращается – сказывается опыт.

### **Поза**

Существуют «активные» и «пассивные» позы для занятий.

*Активная поза* («поза кучера» или «кучер на дрожках»): сидя на стуле без подлокотников, не касаясь его спинки, наклонитесь вперед, локти на коленях, кисти висят, голова опущена, рот расслаблен, но не открыт.

*Пассивные позы:* а) сидя на стуле или в кресле, спина чуть назад, руки на подлокотниках, голова откинута назад; б) лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища.

Перед сном аутотренингом можно заниматься в позе, в которой любишь спать.

1-ая ступень аутогенной тренировки - релаксация (расслабление)

### **Упражнение 1**

#### **«Чувство тяжести»**

Цель: выработка навыка расслабления.

Выполнение упражнения состоит из трех этапов.

*Первый этап.* Участники тренинговой группы занимают позы для занятия аутогенной тренировкой (это могут быть и активная, и пассивная позы), закрывают глаза.

Используя любые способы настройки необходимо переключить внимание, расслабиться мягко, без волевого нажима, легко и свободно. Это можно сделать следующим образом: представить любимые образы природы, использовать чтение стихотворений, слушать приятные, спокойные музыкальные произведения и т.д.

*Второй этап.* Расслабление конечностей и корпуса. Второй этап следует сразу за первым. Ведущий говорит (проговаривает вслух) формулу:

Мои руки тяжелые (повторить 6 раз).

Я совершенно спокоен(спокойна) (1 раз).

Мои ноги тяжелые (6 раз).

Я совершенно спокоен(спокойна) (1 раз).

Мои руки и ноги, все мое тело совершенно тяжелые (6 раз).

Я совершенно спокоен(спокойна) (1 раз).

Внимание скользит от кистей рук к плечам. Такое ощущение, что с каждой формулой они наливаются свинцовой тяжестью. Вслушивайтесь внимательно. Сначала тяжесть охватывает кисти, потом – предплечья, плечи. То же самое в отношении ног: тяжелеют стопы, голени, бедра. Все ощущения должны быть только приятными. Если чувство тяжести нарастает быстро, достаточно 2-4 повторений. В конце упражнения тяжесть охватывает все тело, оно обмякает. После расслабления конечностей и корпуса расслабляем лицо

*Третий этап.* Расслабление лица

Ведущий говорит формулу:

Расслаблены мышцы лба (повторить 1-3 раза).

Веки тяжелые (1-3 раза).

Расслаблены мышцы щек (1-3 раза).

Мой подбородок тяжелый (1-3 раза).

Все лицо расслабилось, обмякло (1-3 раза).

Я совершенно спокоен (1 раз).

Не спеша, мягко скользите вниманием по лицу сверху вниз. Лоб, веки, щеки. Челюсти разжаты, подбородок слегка опущен. Язык легко касается бугор-

ков твердого неба, а его кончик упирается в нижние зубы. Постепенно приходит ощущение, что лицо обмякает, теряет свою форму.

«Я совершенно спокоен». Побудьте еще несколько мгновений в этом состоянии, проникнитесь им, потом сделайте вдох, выдох, потянитесь, быстро встаньте, «стряхните» оцепенение. Всё упражнение не должно занимать более 3 минут.

Примечание: В дальнейшем «Я совершенно спокоен» трансформируется в приказ «Спокойствие!»

Если формула «Я совершенно спокоен» вызывает у вас внутренний протест или усиливает беспокойство, вы можете заменить рефрен любым другим, столь же кратким выражением, эквивалентным по смыслу и настроению, например, «Мне спокойно», «Я успокаиваюсь», «Мне хорошо, отдыхаю» и т.п.

Каждое последующее упражнение состоит из формул предыдущих плюс новая формула.

## Упражнение 2

### «Выход из состояния аутогенного погружения»

Цель: овладение навыком выхода из состояния аутогенной тренировки.

Данное упражнение выполняется сразу после предыдущего. Перед его выполнением ведущий должен рассказать участникам тренинга о том, что нужно делать в конце упражнения. Перед приказом «Встань!» (после формулы) надо крепко сжать кулаки, согнуть руки в локтях, сильно потянуться, почувствовать приятное напряжение мышц. Глубоко вдохнуть, резко выдохнуть. Одновременно открыть глаза и разжать кулаки.

Ведущий говорит формулу:

Я хорошо и полно отдохнул (1 раз).

Уходит чувство тяжести и тепла (1 раз).

Мышцы ног, рук, всего тела освобождаются от скованности (1 раз).

Я чувствую прилив сил (1 раз).

Легкий бодрящий озноб пробегает по телу (1 раз).

Тело, как тугая, сжатая пружина (1 раз).

Я зарядился энергией (1 раз).

Я готов к действию (1 раз).

Встань! (1 раз).

Выполнить все, сказанное ведущим до формулы.

Примечание: в зависимости от индивидуальных особенностей, глубины погружения, состояния организма можно сократить или расширить формулы выхода.

## Упражнение 3

### «Тепло»

Цель: выработка навыка расслабления.

Участники тренинговой группы занимают позы для занятия аутогенной тренировкой (это могут быть и активная и пассивные позы), закрывают глаза

Данное упражнение следует за первым. Ведущий говорит формулу:

Мои руки теплые (повторить 6 раз).



Я совершенно спокоен(спокойна) (1 раз).

Мои ноги теплые (6 раз).

Я совершенно спокоен(спокойна) (1 раз).

Мои руки, ноги, все тело тяжелые и теплые (6 раз).

Я совершенно спокоен(спокойна) (1 раз).

Внимание медленно скользит от кистей к плечам. Чувство тяжести как бы переливается в тепло. Переводим внимание на ноги, ощущаем тяжесть в стопах, которые постепенно и поначалу очень мягко теплеют. Со временем приятное тепло распространяется вверх. Все тело ощущается отяжелевшим и потеплевшим. Чем глубже это состояние, тем полнее ощущение покоя. Подступает легкая дрема, но спать не следует. Мозг бодрствует, контролируя все ощущения.

Примечание: владея упражнениями «тяжесть» и «тепло», уже можно сбросить напряжение и отдохнуть.

#### **Упражнение 4**

##### **«Регуляция сердечной деятельности»**

Цель: выработка навыка расслабления.

Данное упражнение следует за третьим. Ведущий говорит формулу:

Мое сердце бьется спокойно и ровно (повторить 6 раз).

Я совершенно спокоен(спокойна) (1 раз).

Ваше тело уже отяжелело, потеплело, расслабилось лицо. Посторонние мысли ушли. Сознание «поплавком» держится на границе между сном и бодрствованием. Чувствуем ритмичное, спокойное сердцебиение.

#### **Упражнение 5**

##### **«Регуляция дыхания»**

Цель: выработка навыка расслабления (регуляции дыхания).

Данное упражнение следует за четвертым. Ведущий говорит формулу.

Дыхание совсем спокойное (повторить 6 раз).

Я совершенно спокоен(спокойна) (1 раз).

Примечание: пять стадий погружения необходимо тренировать в течение 3-4 дней.

#### **Упражнение 6**

##### **«Регуляция состояния органов брюшной полости»**

Цель: выработка навыка расслабления (регуляции состояния) органов брюшной полости.

К предшествующим формулам (упражнения 1-5) ведущий присоединяет еще одну:

Мое солнечное сплетение теплое (6 раз).

Ощущаем приятное тепло в солнечном сплетении и расслабление органов брюшной полости. Появляется тонкое чувство излучения тепла из солнечного сплетения на внутренние органы, разливающееся тепло в животе.

Примечание: бывший рефрен «Дыхание совсем спокойное. Я совершенно спокоен(спокойна)» заменяем на «Я спокоен(спокойна)» и далее - «Спокойствие» (1 раз).

### Упражнение 7 «Охлаждение лба»

Цель: выработка навыка расслабления

К предшествующим формулам (упражнения 1-6) ведущий присоединяет еще одну:

Мой лоб приятно прохладен (5-6 раз).

Спокойствие (1 раз).

*Примечание:* поначалу формулу необходимо повторять 2-3 раза. При отсутствии неприятных ощущений, которые возможны у лиц с повышенной эмоциональной и сосудистой лабильностью, число повторений увеличивается с 3 до 6 раз.

Отработав седьмое упражнение, можно пользоваться единой формулой АТ: «Спокойствие. Руки, ноги, все тело совершенно тяжелые и теплые, лицо расслаблено; сердце бьется спокойно и ровно; дыхание совсем спокойное; солнечное сплетение теплое, лоб приятно прохладен. Спокойствие».

2-ая ступень аутогенной тренировки - самовнушение. Высшая же ступень аутогенной тренировки - самопрограммирование. Результатом предыдущей ступени АТ является снятие нервно-эмоционального напряжения, умение успокоиться, появляется вера в собственные силы, желание двигаться дальше.

Каждый, кто желает тренироваться самостоятельно, может составить собственную индивидуальную программу с учетом своих психофизиологических особенностей.

Для составления программы рекомендуем руководствоваться следующими правилами:

- каждая формула должна отражать цель самовнушения, быть краткой, удобной для запоминания и по возможности не содержать отрицания;
- формулы-самоприказы необходимо четко запомнить. Не фантазировать, не вспоминать их в состоянии аутогенной тренировки-погружения;
- в каждой тренировке следует вводить только одну программу;
- не нужно особенно задумываться над содержанием формул в процессе самовнушения.

Следует помнить, что индивидуальная программа вводится в состоянии релаксации после выполнения шести стандартных упражнений. Она произносится «про себя». Программа может иметь вид детской считалки, которая повторяется много раз почти автоматически.

Для удобства все программы условно разделены на ситуативные и перспективные. В ситуативных программах моделируется желаемое психическое состояние в предстоящей конкретной ситуации, вызывающей у вас сильное эмоциональное напряжение - волнение, тревогу, страх и т.п.

При помощи ситуативного программирования внушается уверенность в себе, самообладание, мобилизация всего организма, свободное владение телом, спортивный азарт.

Над ситуативной программой начинаем работать за 1-3 дня перед экзаменом. Программа может быть краткой или развернутой до нескольких предложений. Важно, чтобы она отражала эмоциональную сторону состояния в ответственной ситуации.

Перспективные программы позволяют избавиться от вредных привычек и комплексов, работать над волевым началом характера, осуществлять коррекцию поведенческих реакций, совершенствовать состояние здоровья.

### **Упражнение 8** **«Ситуативная программа»**

Цель: создание индивидуальных ситуативных программ.

Старшеклассник самостоятельно проводит первую стадию аутогенной тренировки (релаксация), когда состояние релаксации достигнуто, зачитывает свой вариант ситуативной программы, например, для внутренней («моральной») подготовки к экзамену.

Я спокоен, выдержан, уверен в себе (1 раз).

Я предельно собран, внимателен (1 раз).

Хорошо владею материалом (1 раз).

Свободно, вдумчиво отвечаю на вопросы (1 раз).

Моя память работает отлично (1 раз).

Мне интересен предмет (1 раз).

Чувствую легкий спортивный азарт (1 раз).

Примечание: для самовнушения можно использовать всю программу целиком, а можно только одну из формул.

### **Упражнение 9** **«Перспективная программа»**

Цель: создание индивидуальных перспективных программ.

Каждый старшеклассник создает свою перспективную программу, которую может использовать во время экзамена. Эту перспективную программу он может обсудить со школьным психологом накануне экзамена с учётом своих психофизиологических особенностей.

Таким образом, школьный психолог или подготовленный педагог может квалифицированно и профессионально провести предварительную психологическую подготовку учащихся к государственной итоговой аттестации, вооружив их умениями релаксации, саморегуляции, самовнушения и самопрограммирования.

Литература:

1. Васильев, В.Н. Здоровье и стресс / В.Н. Васильев. – М. : Знание, 1991. – 160 с.
2. Каппони, В., Новак, Т. Сам себе психолог / В. Каппони, Т. Новак. - СПб. : «Питер», 1994, - 220 с.

3. Пономаренко, Т.И., Воспитанник, И.В., Рычкова, В.В., Шенюк, О.В. Практические рекомендации по психологическому сопровождению ЕГЭ / Т.И. Пономаренко, И.В. Воспитанник, В.В. Рычкова, О.В. Шенюк. – Чита : ЧИПКРО,2004. – 63 с.
4. Шрайнер, К. Как снять стресс / К. Шрайнер. – М. : «Прогресс», 1993 – 272 с.