Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 7»

Утверждаю
_____ /Л.В.Катаргина/
Директор МБОУ «Лицея № 7»

Курс тренинга
по профилактике стрессовых состояний
у учащихся 9, 11 классов в период подготовки
к государственным экзаменам

Пояснительная записка

Цели: снижение стрессоопасных состояний; совершенствование здоровьесберегающих технологий в период подготовки и похождения итоговой аттестации учащихся; оказание действенной помощи участникам учебно-воспитательного процесса при подготовке к экзаменам.

Задачи:

- сохранение психологического здоровья учащихся и педагогов;
- обучение навыкам саморегуляции, контроля эмоционального состояния;
- снятия стресса у учащихся, педагогов и родителей в экзаменационный период;
- совершенствование коммуникативного общения в системе “ученик-учитель”, “учитель-родитель”, “ученик-родитель”;
- повышение психологической компетентности учащихся, родителей и педагогов;
- профилактика конфликтно-опасных ситуаций в экзаменационный период.

Исходными предпосылками данного тренинга является проблема экологичности психоэмоциональной среды выпускников II и III ступени обучения, а также необходимость сохранения психического здоровья подростков и педагогов.

Занятия рассчитаны на учащихся 9-х, 11-х классов (15-17 лет) и основана на принципах конструктивного взаимодействия психолога со всеми участниками учебно-воспитательного процесса в период подготовки и прохождения итоговой аттестации.

Цикл занятий составляет 9-12 занятий. В конце каждого занятия учащимся предлагаются практические рекомендации (в письменной и устной форме) и тренировочные упражнения для снятия нервного и эмоционального напряжения в экзаменационный период.

При проведении занятий используются методические материалы периодических изданий для психологов, рекомендации по развитию видов памяти, внимания, мышления, тренинговые упражнения, упражнения на релаксацию, практические задания по снятию нервного напряжения.

Данный тренинг наиболее удобен для педагогов-психологов в качестве элективного курса или факультатива, а также занятия могут быть включены в уроки ОБЖ, физкультуры. Длительность одного занятия – от 25 до 45 минут, в зависимости от темы предложенного часа.

Актуальность: благодаря приобретенным навыкам саморегуляции и выработки поведенческой стратегии в экзаменационный период, школьник приобретает технологии по сохранению собственной здоровьесберегающий среды в сложных жизненных ситуациях.

Целостность: комплекс обеспечивает взаимодействие и последовательность действий для реализации цели.

Рациональность: цель соответствует предлагаемым средствам для ее достижения.

Контролируемость: по результатам реализации данного тренинга рекомендуется проведение психодиагностического обследования школьной тревожности или стрессового состояния учащихся (компьютерные диагностики ИБИСС, Психология в школе).

Предлагаемый цикл занятий с учащимися рекомендуется проводить во II полугодии учебного года, с целью оптимизации учебного процесса и повышения результативности по программе.

Рекомендации по программе (см. приложения) предлагаются учителям, родителям и учащимся в качестве наглядных пособий, буклетов, демонстрационного материала.

Ожидаемые результаты: реализация данного комплекса создает условия для успешной сдачи экзаменов, снижает степень депрессивных и стрессовых состояний в экзаменационный период.

Срок реализации программы: 1 год

Рекомендации по введению программы:

1. Групповая работа проводится в классном коллективе, что создает предпосылки к конструктивному взаимодействию.
2. Создание ситуаций успеха и доверия при ведении тренинговых и практических занятий способствует оптимизации учебного процесса.
3. Занятия могут быть изменены и дополнены необходимыми упражнениями и тренинговыми заданиями, в зависимости от особенностей группы (класса).
4. Соблюдение прав ребенка, объяснение необходимости участия в для дальнейшего саморазвития и самоактуализациии личности.
5. В период ведения программы всем участникам учебно-воспитательного процесса обеспечивается индивидуальное консультирование по возникающим проблемам (в виде рубрики “Вы спрашивали – мы отвечаем” через школьный радиоцентр или психологический стенд).

Содержание занятий

1-е занятие.

Тема: *Психология эмоций.*

Цель: дать понятие об эмоциях, видах эмоций, стрессе; выявить наличие или отсутствие склонности к стрессу, повышенную ситуативную тревожность у учащихся.

Оборудование: картинки с различными эмоциями, листы бумаги, цветные мелки или карандаши; ручки, магнитофон с записью спокойной музыки.

Ход: Психологический настрой на занятие (слушание спокойной музыки (инструментальная музыка, MP-3, изд. “Домашняя коллекция”, 2006 г.)). Психология эмоций. Виды эмоций. Положительные и отрицательные эмоции, их влияние на организм. Рисунки своего эмоционального состояния. Понятие стресса. Стадии адаптации к стрессу. Влияние стресса на организм. Понятие эмоциональный стресс. Причины возникновения стресса и пути его преодоления. Диагностика склонности к стрессу. Выявление ситуативной тревожности. Диагностика Ханина и Спилберга [6]. Обсуждение причин возникновения стресса и наличия ситуативной тревожности. Рекомендации учащимся, набравшим высокий балл по диагностикам (индивидуально).

2-е занятие.

Тема: *Память.*

Цели: развитие навыков осмысленного запоминания материала; обучение навыкам развития ведущего вида памяти; создание условий для оптимального запоминания материала.

Ход: Понятие физиологии памяти. Определение ведущего вида памяти. Экспресс- диагностика [6]. Осмысленное запоминание. Запоминание связного текста. Эмоциональное запоминание. Ассоциативное запоминание. Использование анализаторов при запоминании. Создание условий для оптимального запоминания. Схемы повторения материала. Схема запоминания информации. Мнемотехнические приемы запоминания. Запоминание иностранных слов. Психогигиенические рекомендации при заучивании материала [17]. Аутогенная тренировка *(приложение 5)*.

3-е занятие.

Тема: *Внимание.*

Цель: обучение навыкам развития внимания и внимательности при подготовке к экзаменам.

Ход: Психология внимания. Связь внимания и остальных психических процессов. Экспресс- диагностика внимания: “Числовой квадрат”, “10 слов”, “Наглядные картинки” [10]. Качества внимания. Тест “Внимательный ли ты человек?” [6]. Приемы развития внимания. Основы развития внимательности. Психогигиенические рекомендации при заучивании материала. АТ [10]

4-е занятие.

Тема: *Мышление и воображение.*

Цели: обучение основам развития творческого мышления и воображения; формирование понятий связи мышления, речи с основными психическими процессами.

Ход: Понятие мышления. Понятие воображения. Виды мышления. Оценка логического мышления. Экспресс-диагностика аналитического мышления. [11] Процессы воображения. Приемы развития воображения. Упражнение “Профессиональное воображение”. Психогигиенические рекомендации развития воображения и творческого мышления. АТ.

5-е занятие.

Тема: *Практическое занятие по регуляции психоэмоционального состояния.*

Цели: обучение навыкам регуляции психоэмоционального состояния во время подготовки к экзаменам; обучение навыкам аутогенной тренировки и мышечного расслабления.

Оборудование: магнитофон с записью спокойной музыки; секундомер; рекомендации по мышечному расслаблению и приемы АТ.

Ход: Психологический настрой на занятие. Причины возникновения тревожного состояния. Методика нервно-мышечной релаксации. Упражнение “Учимся расслабляться”. Упражнение “Марафон”. Упражнение из серии “Расслабимся немного”. Приемы расслабления АТ. Запись наиболее понравившихся приемов. Работа с рекомендациями Работа с памятками для учащихся *(см. Приложение 2*). Рефлексия занятия.

6-е занятие.

Тема: *Физиология развития. Дыхательные упражнения.*

Цели: обучение навыкам работы с дыханием; обучение навыкам релаксации, саморегуляции и снятия стрессоопасных ситуаций.

Оборудование: листы бумаги, ручки; магнитофон с записью спокойной музыки; рекомендации.

Ход: Навыки саморегуляции. Понятие мышечная релаксация. Виды дыхания. Работа над диафрагмально-релаксационным дыханием. Игры на регулировку дыхания: “Аэростат”, “Насос”, “Проводник”, “Гравитация” [17]. Обучение навыкам точечного и бесконтактного массажа [1]. Расслабление под спокойную музыку (по Касатову). (*Приложение 3)*. Рефлексия занятия.

7-е занятие.

Тема: *Психорегуляция.*

Цели: обучение навыкам саморегуляции; обучение навыкам игротехники; обучение навыкам волевого настроя на экзамены.

Оборудование: листы бумаги; карандаши или ручки; магнитофон, записи

Ход: Психологический настрой. Составление программы собственного релаксационного тренинга. Упражнение “Воля” [3]. Понятие саморегуляция. Распределение энергии. Гимнастика Гермеса. Понятие устойчивость нервной системы. Понятие медитация. Понятие психологическая защита. Рекомендации по психологической защите. Психологические настрои на экзамены. Отработка навыков психологических настроев на сдачу экзаменов. Запись собственных психологических настроев. Рефлексия занятия.

8-е занятие.

Тема: *Готовимся к сдаче экзаменов.*

Цели: дать практические рекомендации по подготовке к экзаменам; обучение правилам поведения в период подготовки и прохождения государственной аттестации.

Оборудование: листы для записей; ручки, памятки с рекомендациями для учащихся.

Ход: Подготовка к экзаменам. Советы психолога *(см. Приложение 2)*. Не думай о провале! О пользе шпаргалок. Накануне экзамена. Во время экзамена. Аутогенные упражнения. Учимся расслабляться после экзамена (практические упражнения из ранее отработанных). Как правильно оборудовать свою комнату и рабочее место. Цветовое решение при

подготовке к экзаменам и лучшем запоминании материала. Структурирование материала для запоминания. Рефлексия занятия.

9-е занятие.

Тема: “*Учись учиться!”*

Цели: подведение итогов работы по программе; определение эффективности психологических рекомендаций; определение уровня ситуативной тревожности и наличия стрессоопасных ситуаций.

Ход: Психологические настрои на сдачу экзаменов. Упражнение “Я-позиция”, “Я уверен в том, что…”. Повторная диагностика ситуативной и личностной тревожности. Игра “Посмеемся над стрессом”. Практические рекомендации при подготовке и прохождении экзаменов. Игра “Экзаменатор”. Рефлексия занятия. Подведение итогов по программе. Анкета “Обратная связь” *(см. приложение 1)*

10-е занятие.

Тема: *Родительское собрание “Как помочь ребенку сдать экзамен?” (см. Приложение 4)*

Цель: оказание психологической помощи родителям в период подготовке их детей к экзаменам.

Ход: Беседа по итогам проведенной программы “Учись учиться!”. Рекомендации родителям по планированию режима дня школьника в период подготовке к экзаменам. Индивидуальное собеседование и консультирование родителей.

11-е занятие. (Предварительно до этих занятий рекомендуется провести групповые или индивидуальные консультации с родителями и педагогами по вопросам конфликтологии.)

Тема: *Психологический практикум для педагогов “Ах! или Ох! Экзамены!”*

Оборудование: листы с набором пиктограмм, цветной картон, ножницы, клей, ватман, магнитофон, кассеты с записью инструментальной музыки, карточки с заданиями, мяч красного цвета и синего. Мел, доска, незаполненная таблица, весы, анкетные данные.

Цели: дать психологические рекомендации педагогам по индивидуальным особенностям детей; оказать психологическую помощь в период подготовке и прохождения экзаменов.

Ход: Объяснение индивидуальных особенностей и психологии поведения учащихся, сдающих экзамены. Психологический настрой на работу. Работа по карточкам “Когда он…, то я…”, “Экзамен для меня всегда…”. Игра “Мяч”: педагог, получивший красный мяч высказывается на тему “Экзамен меня радует, потому что…”, получивший синий мяч “Экзамен меня огорчает, потому что …”. Результаты анкетирования учителей школы “Экзамен-это…”. Штрихи к портрету “двоечника” и “отличника” [7]. Результаты опроса учащихся на тему “Если бы я был экзаменатором, то…”. Упражнение “Девиз экзаменатора”. Реагирование на ситуацию во время экзамена (несколько ситуаций из школьной жизни, поведения учащихся во время проведения госэкзамена). Способы психологической защиты учителя во время экзамена [8]. Отработка способов защиты учителя и психологических настроев *(см. Приложение 6)*. Рефлексия занятия. Упражнение “Подарок”: учителя обмениваются фразами “Я дарю улыбку …. За то, что он…”.

Список рекомендованной литературы:

1. ИГРЫ: обучение, тренинг, досу г., под ред. В.В.Петусинского, М., 1994 г.
2. Н.В.Самоукина “Первые шаги школьного психолога”, Феникс+, Дубна, 2000 г.
3. Е.И.Рогов “Эмоции и воля”, Владос, М.,1999 г.
4. Л.М.Фридман, И.Ю.Кулагина “Психологический справочник учителя”, М., Просвещение, 1991 г.
5. Р.С.Немов “Основы психологического консультирования”, М., Владос, 1999 г.
6. Р.С. Немов “Психология” т.3. М., Владос. “Диагностика ситуативный тревожности Спилберга и Ханина”.
7. В.И. Петрушин “Психологические аспекты деятельности учителя и классного руководителя”, М., 2001 г.
8. М.В.Зюзько “Психологические консультации для начинающего учителя”, М., Просвещение, 1995 г.
9. Психология и педагогика. Учебное пособие., М-Новосибирск, 2001 г.
10. Психологические тесты 2ч. Под ред. Карелина, М., 1999 г.
11. Е.И.Рогов “Настольная книга практического психолога”, М., Владос, 1999 г.
12. Е.И. Рогов “Эмоции и воля”, М., Владос,1999г, стр. 12-17
13. О. Мухина “Приручи свой гнев”, газета “Школьный психолог” №2, 2002 г.
14. Чибисова М.Ю. ЕГЭ. Психологическая поддержка. М. Генезис, 2004 г.
15. Журнал для поступающих в ВУЗы “Абитуриент”, №1, 2002г, №4,1998 г., №4, 2002 г., №5, 2002 г.. №6, 2002 г.
16. Газета “Школьный психолог”, №24, 2001 г., №44, 1999 г., №44, 2001 г.
17. Компьютерная программа “Психология в школе” под ред. А. Карпова. М. 2002 г.

18. Л. Дубровина “Программы работы с подростками”, М. Просвещение, 1996 г.