ЗАТВЕРДЖУЮ:

заступник директора РНМК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.О.Ратушняк

**План**

**проведення консультації для практичних психологів**

**та соціальних педагогів**

**Дата проведення:** 28.03.14

**Місце проведення:** Солонянська СЗШ №1

**Відповідальний:** Гринчук С.О.

***Підготовка статистичних та аналітичних звітів практичних психологів за 2013-2014 рік.***

***Психологічна підтримка учасників***

***навчально-виховного процесу під час підготовки та проведення ЗНО та ДПА.***

**Мета**: надати рекомендації щодо складання статистичних та аналітичних звітів, та ознайомити з алгоритмом роботи практичних психологів та соціальних педагогів під час написання учнями ДПА та здачі зовнішнього незалежного оцінювання учнями 11 класів;

переглянути діагностичний матеріал та надати рекомендації щодо складання протоколів та аналітичних довідок психологічного обстеження з даного питання;

на прикладі тренінгу показати різновиди роботи з учнями, батьками та вчителями для підтримки випускників у процесі підготовки до участі в ЗНО; ознайомити із способами протистояння диструктивному впливу стресу та формування умінь в дітей керувати стресовою ситуацією.

**Порядок проведення засідання**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Час | Зміст роботи | Виконавець |
| 09.00-09.05 | Реєстрація учасників. Ознайомлення з планом роботи. | Гринчук С.О. методист РНМК |
| ***Теоретичний блок*** | | |
| 09.05-09.20 | Методичні рекомендації щодо підготовки статистичних та аналітичних звітів практичних пси хологів за 2013-2014 рік. | Гринчук С.О. методист РНМК |
| 09.20-09.30 | Типові помилки та труднощі в діяльності практичного психолога та соціального педагога. | Шевченко І.А. ,  практичний психолог Олександропільського НВК |
| 09.30-10.00 | Психологічна підтримка учасників  навчально-виховного процесу під час підготовки та проведення  ЗНО та ДПА. | Алькема С.Я.,  практичний психолог Мопрівської СЗШ  Мазур М.Г.,  практичний психолог Солонянської СЗШ №1 |
| ***Практичний блок*** | | |
| 10.00-11.00 | Заняття з елементами тренінгу для учнів 11 класу «Готуємося до ЗНО. Профілактика стресів». | Гринчук С.О. методист РНМК |
| 11.00-11.30 | Рекомендації учасникам консультації.  Домашнє завдання. | Гринчук С.О. методист РНМК |

***Методичні рекомендації щодо підготовки статистичних та аналітичних звітів практичних психологів за 2013-2014 рік***

*Гринчук С.О., методист РНМК*

Однією із нагальних проблем працівників психологічної служби є проблема документації та звітності. По-перше, низка додатків до листа МОН України від 27.08.2000 р. № 1/9-352, який регулює перелік необхідної документації практичного психолога застаріли (додаток 3, 4, 5, 6, 7, 8), оскільки надійшли нові форми звітності у електронному вигляді, нормативи чисельності працівників були неодноразово оновлені. У даному листі (МОН України від 27.08.2000 р. № 1/9-352), який і досі регулює перелік документації практичного психолога посада соціального педагога наводиться у дужках, тобто розуміється, що наведені зразки планів роботи та перелік документів поширюються і на соціальних педагогів. Проте, наказом МОН України від 28.12.2006 р. № 864 соціальні педагоги були «виведені із дужок», затверджені форми планування та звітності, перелік документації соціальних педагогів, які відрізняються від документації практичного психолога.

Звертаємо увагу на тенденції у окремих регіонах та навчальних закладах **появи нових документів** працівників психологічної служби; **внесення змін до визначених МОН України напрямків, видів, планів роботи;** **внесення даних про розвиток дитини (учня) за наслідками психодіагностики до особових справ, що є грубим порушенням особистісного суверенітету, етичних норм професійної діяльності психолога, соціального педагога**.

Дані психодіагностики заносяться у індивідуальну картку психолого-педагогічного діагностування учнів класу (дітей групи), яка є документом для службового використання. Така інформація доноситься зацікавленим особам у рамках індивідуальних консультацій у вигляді рекомендацій.

До **характеристик, особових справ** відповідно до наказу Головного управління освіти і науки Полтавської ОДА від 29.03.2012 № 181 «Про підвищення ефективності діяльності психологічної служби» доцільно **вносити рекомендації щодо вибору учнем гуртків, секцій, факультативів, профілів освіти.**

Наводимо перелік документів для обов’язкового ведення практичним психологом, соціальним педагогом (таблиця 1). Визначені форми та перелік документів є вичерпним та таким, що не потребує змін та доповнень. **Розширення переліку документів психологічної служби призводить до збільшення паперообігу та відволікає від безпосередньої роботи з учнями, студентами, іншими учасниками навчально-виховного процесу.** Кожен документ має бути максимально професійно оформлений, корисним та не містити зайвої кількості інформації.

Умовні позначення:

**\*** документи для службового використання відповідно до:

- наказу МОН України від 19.10.2001 р. № 691«Про затвердження Положення про психологічний кабінет» п. 4.5;

- наказу МОН України від 28.12.2006 р. № 864 «Про планування діяльності та ведення документації соціальних педагогів, соціальних педагогів по роботі з дітьми-інвалідами системи Міністерства освіти і науки України», додаток 7.

Таблиця 1

**Перелік необхідних документів для обов’язкового ведення практичним психологом, соціальним педагогом**

| **№ з/п** | **Практичний психолог** | **Соціальний педагог** |
| --- | --- | --- |
| 1. | Річний план роботи, погоджений методистом з психології (директором (завідувачем) центру практичної психології і соціальної роботи) та затверджений директором навчального закладу (додаток 1 до листа МОН України від 27.08.2000 р. № 1/9-352). | Річний план роботи, погоджений методистом з психології (директором (завідувачем) центру практичної психології і соціальної роботи)та затверджений директором навчального закладу (додаток 4 до наказу МОН від 28.12.2006 № 864, лист МОН України від 05.03.2008 № 1/9-128). |
| 2. | Місячний план роботи погоджений методистом з психології та затверджений директором навчального закладу для працівників, **які працюють до 3 років** (лист МОН України від 05.03.2008 № 1/9-128). Місячний план роботи формується відповідно до змісту роботи, передбаченому у додаток 2 до листа МОН України від 27.08.2000 р. № 1/9-352. | Місячний план роботи погоджений методистом з психології та затверджений директором навчального закладу для працівників, **які працюють до 3 років** (лист МОН України від 05.03.2008 № 1/9-128). Місячний план роботи формується відповідно до форми, затвердженої у додатку 5 до наказу МОН від 28.12.2006 № 864. |
| 3. | Протоколи індивідуальних консультацій практичного психолога\* (додаток 10 до листа МОН України від 27.08.2000 р. № 1/9-352) | Журнал реєстрації звернень учнів, батьків, учителів (додаток 7 до наказу МОН від 28.12.2006 № 864). |
| 4. | Журнал щоденного обліку роботи практичного психолога (додаток 14 до листа МОН України від 27.08.2000 р. № 1/9-352). | Журнал щоденного обліку роботи соціального педагога (соціального педагога по роботі з дітьми-інвалідами) (додаток 9 до наказу МОН від 28.12.2006 № 864). |
| 5. | Журнал психологічного аналізу уроків (занять) практичним психологом (додаток 13 до листа МОН України від 27.08.2000 р. № 1/9-352)[[1]](#footnote-1). | Соціальний паспорт класу (додаток 10 до наказу МОН від 28.12.2006 № 864). |
| 6. | Журнал проведення корекційно-відновлювальної та розвивальної роботи практичним психологом\* (додаток 12 до листа МОН України від 27.08.2000 р. № 1/9-352)[[2]](#footnote-2). | Облікова картка сім’ї дитини, щодо якої здійснюється соціальний супровід (додаток 11 до наказу МОН від 28.12.2006 № 864). |
| 7. | Індивідуальні картки психолого-педагогічного діагностування учнів (класу), дітей (групи)\*, (додаток 9 до листа МОН України від 27.08.2000 р. № 1/9-352)[[3]](#footnote-3). | Акт обстеження матеріально-побутових умов проживання дитини (додаток 12 до наказу МОН від 28.12.2006 № 864). |
| 8. | Статистичні річні звіти про виконану роботу за між атестаційний період (Про підготовку річного звіту щодо  діяльності психологічної служби системи | Статистичні річні звіти про виконану роботу за міжатестаційний період (додаток 1 до листа МОН від 05.03.2008 за № 1/9-128). |
| 9. | Аналітичні річні звіти про виконану роботу за між атестаційний період | |
| 10. | Аналітичні довідки за результатами проведення діагностичних досліджень та анкетувань. | |
|  | Корекційні, розвивальні, відновлювальні, просвітницькі програми, які запроваджуються відповідно до плану роботи працівника (за напрямком корекційно-відновлювальна, розвивальна робота) та мають експертну оцінку. | |
| 11. | Навчальні програми, підручники та навчально-методичні посібники, що мають відповідний гриф Міністерства освіти і науки України, схвалення відповідною комісією Науково-методичної ради з питань освіти[[4]](#footnote-4). | |

**Соціальним педагогам:**

12. Журнал обліку сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах (додаток 1 спільного наказу Мінсім’ямолодьапорту, МОЗ, МОН, Мінпраці, Мінтрансзв’язку, МВС, Держдепартаменту з питань виконання покарань «Про затвердження Порядку взаємодії суб’єктів соціальної роботи із сім’ями, які опинилися у складних життєвих обставинах». від 06.2006 № 1983/388/452/221/556/596/106).

13. Суб’єкти соціально-педагогічної діяльності, з якими взаємодіє соціальний педагог в мікрорайоні начального закладу (додаток 13 до наказу МОН від 28.12.2006 № 864).

**Статистична звітність** практичними психологами, соціальними педагогами навчальних закладів готується з метою контролю за виконанням працівниками психологічної служби видів, напрямків роботи, які стосуються практичної психології та соціальної роботи, подаються методисту з психологічної служби за півріччя.

Звітність здійснюється за нормативами часу на основні види роботи практичного психолога та соціального педагога (наказ від. 28.12.2006 № 864 додаток 4).

Також кабінет практичного психолога, соціального педагога має містити матеріали відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України № 691 від 19.10.01 "Про затвердження Положення про психологічний кабінет дошкільних, загальноосвітніх та інших навчальних закладів" та розподіляються за категоріями:

• **нормативно-правові документи:** закони України, постанови Верховної Ради України, Кабінету Міністрів України, накази, розпорядження, Положення Міністерства освіти і науки України, управлінь (відділів) освіти і науки місцевих державних адміністрацій щодо діяльності психологічної служби системи освіти України;

• **навчально-методичні матеріали:** підручники, навчально-методичні посібники, збірники методичних рекомендацій, навчальні програми (плани), фахові періодичні видання тощо;

• **довідково-інформаційні матеріали:** матеріали науково-практичних конференцій, семінарів, нарад, тематичні проспекти (буклети), доповіді, виступи на педрадах, навчально-тематичні плани роботи з учнями (дітьми), педагогічними працівниками, батьками тощо;

• **обліково-статистичні документи:** облік товарно-матеріальних цінностей кабінету, плани роботи практичного психолога та соціального педагога на рік (тиждень), форми статистичної звітності встановленого зразка тощо;

• **матеріали для службового використання:** індивідуальні картки психолого-педагогічного діагностування, журнали консультацій, протоколи корекційно-відновлювальної та розвивальної роботи, матеріали психолого-педагогічних консиліумів, тексти (ключі) тестових методик, опитувальники, анкети, бланки відповідей тощо.

Крім того, працівники психологічної служби всіх рівнів мають мати наступну інформацію: список телефонів (адреси) місцевих спеціалізованих центрів, служб, консультацій медико-психологічного профілю; телефони (адреси) районного, обласного центрів практичної психології і соціальної роботи (методистів-психологів), бази даних колег-спеціалістів для обміну інформацією, співпраці.

Працівники психологічної служби мають мати власні електронні адреси, використовувати їх для професійної діяльності.

***Шановні колеги! При оформленні звіту пам’ятайте, що дані будуть узагальнюватися***

***на рівні області, тому матеріали мають бути конкретні, переконливі та такі, що***

***передбачають результативність Прохання з особливою відповідальністю заповнювати статистичний звіт***

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОФОРМЛЕННЯ АНАЛІТИЧНОГО**

**ЗВІТУ**

1. На кінець навчального року подають аналітичний та статистичний (за І-ІІ півріччя зведений) звіт *практичні психологи навчальних закладів міста до 20 травня щорічно до управління освіти, молоді та спорту Олександрійської міської ради.*
2. Аналітичний та статистичний звіт про роботу психологічної служби за навчальний рік подати особисто практичним психологом, соціальним педагогом навчального закладу згідно із щорічним встановленим графіком.
3. Супроводжуючий лист оформляється на бланку навчального закладу та має містити вихідні дані та підпис керівника навчального закладу.
4. У аналітичному звіті *чітко дотримуватися визначених пунктів* та конкретно давати відповідь. Забороняється робити пропуски окремих пунктів, у разі відсутності по них даних.

***Типові помилки та труднощі в діяльності практичного психолога та соціального педагога***

*Шевченко І.А. ,*

*практичний психолог Олександропільського НВК*

Помилки в діяльності практичного психолога можуть бути зумовлені різними причинами, однак найпоширенішими є невід­повідність його особистісних якостей вимогам, які ставляться до представників цієї професії, та недостатній рівень професійної компетентності, яка здобувається лише з досвідом. Тому сподіваємо­ся, що аналіз типових помилок і труднощів, які можливі в діяльності практичного психолога, застереже від них учорашніх студентів і до­поможе їм ефективно організувати свою роботу з самого початку, а фахівцям — ретельно проаналізувати свою діяльність.

Помилки під час певних видів діяльності

Основні види діяльності практичного психолога системи осві­ти — це психологічна діагностика, психологічне консультування, розвивально-корекційна робота, психологічна просвіта батьків та пе­дагогів. Розглянемо типові помилки практичного психолога під час цих видів діяльності.

Переоцінювання ролі психодіагностики та прагнення сховати свою невпевненість за нею можуть не лише позначитися на репу­тації практичного психолога, а й завдати непоправної шкоди клієн­тові. Психодіагностичні методики є допоміжним інструментом, їх об'єктивність доволі умовна і пов’язана з досвідом фахівця — як загальним, так і роботи за конкретною діагностичною методи­кою. Саме тому практичному психологу не слід применшувати роль довірливого спілкування та цільового спостереження.

Найчастіше практичний психолог системи освіти припускаєть­ся у психологічній діагностиці таких помилок:

* надання переваги діагностичному напряму або його виокрем­лення з цілісного діагностико-розвивального чи діагностико- корекційного напряму роботи;

нехтування методом спостереження та невміння викорис­товувати його діагностичні можливості;

* встановлення діагнозу лише за результатами тестових за­вдань, виконаних дитиною, без аналізу умов її життєдіяль­ності та стосунків з однолітками і близькими дорослими;
* встановлення діагнозу у випадках, що виходять за межі професійної компетентності практичного психолога;
* вільне поводження з діагностичним інструментарієм.

Консультативна діяльність практичного психолога має свої спе­цифічні характеристики та правила, неврахування та недотримання яких призводить до таких найпоширеніших помилок:

* самоствердження під час консультації;
* удавана природність чи награність поведінки;
* проекція власних проблем на особистість клієнта;
* оцінювання клієнта;
* відсутність необхідного психологічного настрою, що пере­шкоджає створенню сприятливого для бесіди психологіч­ного клімату;
* жорстке дотримання обраної гіпотези;
* ігнорування думки співрозмовника чи створення пере­шкод для роз’яснення ним своєї точки зору, або ж і взагалі перетворення консультації на монолог фахівця;
* перехід до розв’язання проблеми без достатнього вивчен­ня її сутності та умов, у яких вона проявляється;
* використання прямих запитань («у лоб»] при неясних мо­тивах бесіди;
* прагнення обов’язково дати пораду.

Останню у цьому переліку помилку часто можна пояснити спе­цифічним розумінням функцій практичного психолога деякими батьками, а іноді й педагогами: його сприймають як лікаря, який випише рецепт, і тоді у ліпшому випадку вся родина, а в гіршому — одна дитина, прийме «пігулку» — і все стане як слід. Відомо, що по­пит породжує пропозицію... Та й результативність у такому випадку доволі висока, адже зробили так, як треба! Залишається лише запи­тання: кому треба? Батькам? Педагогам? А як треба дитині?

У ситуації психологічного консультування практичний психо­лог одночасно спирається на свої особистісні ресурси та особистіс- ні ресурси свого клієнта. Тому, підбиваючи підсумки роботи з клієн­том, особливо якщо цей клієнт — дитина, ліпше переоцінити його можливості і здібності, ніж недооцінити їх. Насамперед це сто­сується тих випадків, коли на підставі інформації, отриманої в ході консультативної бесіди з дитиною, надаються рекомендації педаго­гам та батькам щодо різних аспектів взаємодії з нею. Віра в клієнта є обов’язковим правилом у роботі практичного психолога і не лише у психологічному консультуванні.

Перехід до розв’язання проблеми без достатнього вивчення її сутності та умов, у яких вона проявляється, є поширеною помилкою не лише у консультуванні, ай у корекційно-розвивальній роботі.

Педагог звернувся до практичного психолога з проблемою — надмірно агресивна поведінка молодшого школяра. За тиждень практичний психолог надала методисту психологічної служби районного науково-методичного центру корекційну програму щодо виправлення агресивної поведінки. Методист оцінив програму так: з точки зору викладача, який оцінює студентську роботу, вона заслуговує на «відмінно». Однак з точ­ки зору практичного психолога системи освіти і конкретного навчального закла­ду в програмі розглянуто загальні пи­тання, до того ж у ній зовсім не врахова­но феномен «дитячої агресивності». На запитання методиста: «Чим викликана агресивність?», «В яких умовах її прояви є найінтенсивнішими?», «Чи є агресив­ність школяра ситуативною реакцією, чи вже стала поведінковою характерис­тикою?», «Чи є однаково агресивною його поведінка вдома і в начальному закладі?» — практичний психо­лог відповіла: «Я не знаю, я працюю лише три тижні».

Тож маємо великий сумнів щодо ефективності розробленої про­грами. Насамперед практичний психолог має знати межі своєї професійної компетентності.

Ще однією поширеною помилкою під час розвивально-корекційної роботи є переоцінювання практичним психологом значимості та можливостей тренінгу, ставлення до цього виду групової роботи як до панацеї та єдино можливої форми навчальної взаємодії з усіма учасниками освітнього процесу. Під час проведення тренінгу прак­тичний психолог може припускатися таких типових помилок:

* перенасиченість вправами;
* театралізація;
* прояви маніпулювання та авторитарності.

Крім того, тренінгом вільно, без обгрунтування часто назива­ють будь-який захід, де активно працюють всі його учасники.

Психологічна просвіта спрямована на підвищення психоло­гічної грамотності батьків та педагогів. Цей напрям діяльності практичного психолога розвинений найменше. І основною причи­ною цього є страх публічних виступів, особливо це стосується по­чатківців. Окрім того, вони мало враховують особистісні, професійні та вікові особливості аудиторії, перед якою мають виступати. Багато складнощів у психологічній просвіті пов’язані саме з тим, що прак­тичні психологи переносять манеру читання лекції з наукової чи ви­кладацької сфери у прикладну.

Серед типових помилок у цьому виді діяльності практичного психолога можна виділити такі:

* надмірне використання складної психологічної терміноло­гії без її тлумачення;
* зарозумілість та зверхність у спілкуванні з аудиторією;
* демонстрація менторської позиції;

неефективне структурування та викладення лекційного матеріалу.

У такому виді діяльності, як психологічна просвіта, професіо­налізм полягає в тому, що практичний психолог уміє:

* донести психологічні ідеї зрозумілою мовою, адаптувавши їх виклад до аудиторії
* педагогів;
* батьків;
* дітей різного віку;
* наводити ілюстративні приклади, взяті в основному з про­фесійної діяльності педагогів чи з особистого досвіду (уза­гальнені або безособові].

Під час підготовки тексту виступу необхідно пам’ятати, що су­часна аудиторія педагогів чекає не просто психологічної теорії, а конкретних, технологічних прийомів і програм психологічної вза­ємодії з дітьми і дорослими для оптимізації та підвищення ефектив­ності їх навчальних та особистих взаємодій.

***Психологічна підтримка учасників***

***навчально-виховного процесу під час підготовки та проведення***

***ЗНО та ДПА***

*Алькема С.Я.,*

*практичний психолог Мопрівської СЗШ*

*Мазур М.Г.,*

*практичний психолог Солонянської СЗШ №1*

Зовнішнє незалежне оцінювання – це іспит. А будь-яке випробування провокує стресову ситуацію. Само поняття «Екзаменаційний стрес» існує давно. На думку психологів і медиків, він породжується інтенсивною розумовою діяльністю, статичним навантаженням із-за обмеження рухової активності, порушенням режиму сну і відпочинку і, найголовніше, негативними переживаннями. За дослідженнями спеціалістів, в екзаменаційний період маса тіла знижується у 48 відсотків хлопців, і 60 – дівчат, підвищується до 140-155 мм ртутного стовпа артеріальний тиск, загострюються шкірні захворювання, а на самому іспиті спостерігається звуження або розширення судин, зміна ритму дихання, складу крові і слини, посилене потовиділення.

Найбільш схильні до стресу школярі з ослабленим здоров'ям, страждаючі хронічними захворюваннями, а особливо уразливі учні з відхиленнями від норми в нервовому і психічному плані. Є і інша «група ризику» - невпевнені, тривожні, недовірливі, з високим відчуттям відповідальності що вчаться, а таких багато навіть серед відмінників і добре успішних.

**І. Алгоритм психологічного супроводу в період підготовки та проведення ЗНО**

Робота по профілактиці екзаменаційного стресу має три етапи.

**Перший** **етап** починається задовго до іспитів, адресований педагогам і включає в себе наступні напрямки:

1.Просвітницькі заходи щодо подолання стресу та підтримки учнів в період підготовки і під час написання ЗНО:

1.1.Семінари по оптимізації навчально-виховного - «Профілактика екзаменаційного стресу», «Школа і психічне здоров'я учнів», «Синдром емоційного вигорання педагога».

1.2. Виступи на педрадах та методичних об'єднаннях класних керівників за темами – «Вчитель учень», «Попередження суіцидальної поведінки учнів».

1.3. Консультації (індивідуальні та групові) по поводженню з випускниками в період підготовки і під час ЗНО та по розвитку особистості учнів старшого підліткового та юнацького віку - «Причини стресу», «Методи боротьби зі стресом», «Аутоаналіз особистого стресу».

1.4. Допомога класним керівникам в оформленні стендів з рекомендаціями для випускників по підготовці до ЗНО.

2. Корекційно-розвивальна робота по ознайомленню педагогів зі способами саморегуляції психічних станів:

2.1. Тренінги педагогічної усвідомленості.

2.2. Корекційно-розвивальні заняття.

2.3. Ділові ігри, вправи тощо.

В цілому, педагогічному колективу навчального закладу на І етапі пропонується засвоїти наступні основні умови успішної підготовки до іспитів: по-перше, підвищити якість навчання, саме від цього залежить вибір предметів для додаткових іспитів і успішна підготовка до обов'язкових. По-друге навчитися, «плавно готувати до іспитів», протягом всього навчального року, а не на незліченних консультаціях навесні. І, по-третє, не залякувати учнів і батьків іспитами. Це стало поганим стереотипом поведінки деяких вчителів.

**Другий етап** адресований школярам і батькам, починається безпосередньо перед іспитами і в період підготовки до них. До другого етапу входять:

1. Діагностична робота. На цьому етапі психолог за допомогою психологічних методик проводить дослідження рівня тривожності учнів 9, 11 класів з метою виявлення у них схильності до стресу, наявність /відсутності/ нервово - психічної напруги. Для визначення рівня тривожності можна використовувати будь-яку з перерахованих методик:

* Методика «Визначення рівня тривожності» (Ч.Д.Спілберг, Ю.Л.Ханін).
* Методика «Самооцінка психічних станів» (А.Уессман, Д.Рікс) - в методиці є шкали «спокій-тривожність», «енергійність-втома», «бадьорість-пригніченість», «упевненість в собі - безпорадність», в методиці 40 питань, зручний у використанні.
* Тест шкільної тривожності Філіпса.
* Шкала особової тривожності Прихожан для учнів 10-16 років. У тесті є шкали: «загальна тривожність», «шкільна тривожність», «тривожність самооцінки», «міжособова тривожність», 30 питань.
* Фрайбургський багатофакторний опитувальник. У опитувальнику є шкали: «депресія», «упевненість», «емоційна лабільність» і др.,114 питань.
* Опитувальник Г.Айзенка. Опитувальника дає можливість визначити рівень тривожності, фрустрации, агресії і ригідності. У опитувальнику 40 питань.
* Метод «Незавершені речення».
* Колірний тест М.Люшера.
* Проектні методики.

На підставі отриманих результатів тестування і характеристик випускників класними керівниками психолог визначає «групу ризику» та планує свою подальшу роботу з ними.. До цієї ж групи входять ті, що навчаються з низькою успішністю, але високим рівнем домагань і випускники, прагнучі отримати медалі, а також емоційно нестійкі особи.

1. Консультаційна та просвітницька робота

**з випускниками:**

2.1. Міні - лекція «Як готуватися до іспитів» (повідомлення в доступній формі про ефективні способи підготовки до іспитів). У ній повинен міститися матеріал про психологічну готовність, про режим дня і режим харчування в період підготовки до іспитів, про організацію місця для занять, рекомендації по зняттю втоми з очей, раді із запам'ятовування матеріалу, розвитку мислення і пояснення деяких закономірностей запам'ятовування, кинезіологичні вправи по стимуляції пізнавальних здібностей.

2.2. Міні - лекція «Як поводитися під час іспитів» (знайомство випускників з поведінкою до і після іспиту).

2.3. Бесіда з випускниками про способи зняття нервово-психічної напруги, ознайомлення з цими способами і їх відпрацювання у формі тренінгу.

2.4. Бесіда по темі: «Як боротися із стресом». (Вивчення вправ на зняття напруги і їх відпрацювання в тренинговій формі).

2.5. Міні - лекція «Як справитися із стресом» (Поради з нейтралізації стресу).

2.6. Міні - лекція «Як управляти своїми емоціями». (Поради про те, як розрядити свої емоції; відпрацювання їх в тренинговій формі).

2.7. Індивідуальні психологічні консультації випускників по шкільним і особистим проблемах.

Старшокласникам потрібно детально змалювати атмосферу іспитів, пояснити буквально все: як слід одягнутися, як сидіти, що істи перед іспитами, що брати з собою, як заходити, що казати та інше. Потрібно допомогти їм розподілити час для підготовки, сказати про значення повноцінного сну і живлення, і обов'язково нагадати про головний, на думку лікарів, антистресор - активний рухливий режим (прогулянки, спорт), який допоможе відновити психічну рівновагу і нормальний фізичний стан.

**з батьками випускників:**

2.1. Батьківські збори на тему: «Попереду у нас - випробування». (Бесіда з ними про майбутні іспити, поради про збереження психічного здоров'я випускників в сім'ї, рекомендації по створенню домашніх умов для підготовки до іспитів).

2.2. Індивідуальні та групові психологічні консультації батьків випускників

2.3. Оформлення інформаційних куточків з рекомендаціями для батьків.

Батьків необхідно застерегти від переоцінки можливостей дітей і гіперпрогнозів за підсумками іспитів; пояснити їх роль в створенні умов для підготовки іспитів вдома - дотримання режиму сну і харчування, увага, участь, психологічна підтримка тощо.

3. Корекційна робота з випускниками:

3.1. Тренінгові заняття на підвищення у випускників рівня комунікативної компетентності.

3.2. Тренінг упевненості у собі.

3.3. Тренінг особового зростання.

3.4. Тренінг цільополагання.

3.5. Корекційно-розвивальні заняття та вправи.

Робота психолога на цьому етапі направлена на навчання випускників, що входять до «групи ризику», навикам саморегуляції психічних станів, навикам самоконтролю; відпрацювання з ними стратегії і тактики поведінки в період підготовки до ЗНО; навиків упевненої поведінки і підвищення опірності стресу; навчання навикам конструктивної взаємодії, це навчити учнів контролювати свою емоційно-вольову сферу під час ЗНО, підготувати до можливого негативного результату, програти заздалегідь можливі стресові ситуації (отримав «не ту» оцінку, захворів, не здав) та підказати розумний шлях виходу з них.

**Третій, останній етап** - сам іспит. Для учня це «пік страху». Страх блокує пам'ять і інтелект, паралізує волю. Тому досить часто спостерігаються сльози, провали пам'яті, іноді непритомність. Практичні психологи повинні під час ЗНО знаходитись поруч з учнями, допомагати вчителям передбачати всі можливі надзвичайні події. Наприклад, учень запізнився на іспит — учитель не повинен спопеляти поглядом, а іноді і словом. Учениця розгубилася, нервує, плаче, - підійти, допомогти, підбадьорити, а не зберігати крижану байдужість. Прийшли представники з вищестоящих організацій (районних, а то і обласних) - зберігати спокій, не заражати своїм страхом дітей.

У стресовому стані вчитель не може об'єктивно оцінити відповідь учня, ставить непотрібні питання, дорікає учням в поганій підготовці і сам є додатковим стрессором. Поведінка вчителя на іспиті - це теж іспит. Перевірка його професіоналізму, психологічної і етичної культури. Тому, психологічна служба повинна постійно проводити роботу по підвищенню рівня спілкування учнів та вчителів, профілактики стресів та психологічній підтримці під час ЗНО.

**ІІ. Просвітницька та консультаційна робота з усіма учасниками НВП**

1. **Практичні рекомендації для батьків**
   1. **Готуємось до тестування разом.**

Не турбуйтеся про кількість балів, які дитина отримає на іспиті, і не критикуйте ії після іспиту. Вселяйте дитині думку, що кількість балів не є досконалим вимірюванням його можливостей.

Не підвищуйте тривожність дитини напередодні іспитів - це може негативно позначитися на результаті тестування. Дитині завжди передається хвилювання батьків, і якщо дорослі у відповідальний момент можуть справитися зі своїми емоціями, то дитина через вікові особливості може емоційно "зірватися".

Підбадьорюйте дітей, хваліть їх за те, що вони роблять добре. Підвищуйте їх упевненість в собі, оскільки чим більше дитина боїться невдачі, тим більше вірогідність допущення помилок.

Спостерігайте за самопочуттям дитини, ніхто, окрім Вас, не зможе вчасно відмітити, і запобігти погіршенню стан дитини, пов'язаний з перевтомою.

Контролюйте режим підготовки дитини, не допускайте перевантажень, поясніть йому, що він обов'язково повинен чергувати заняття з відпочинком.

Забезпечте удома зручне місце для занять, прослідкуєте, щоб ніхто з домашніх не заважав.

Звернете увагу на живлення дитини: під час інтенсивної розумової напруги йому необхідна живильна і різноманітна їжа і збалансований комплекс вітамінів. Такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага і так далі стимулюють роботу головного мозку.

Допоможіть дітям розподілити теми підготовки по днях.

Ознайомте дитину з методикою підготовки до іспитів. Не має сенсу вищерблювати весь фактичний матеріал, досить проглянути ключові моменти і уловити сенс і логіку матеріалу. Дуже корисно робити короткі схематичні виписки і таблиці, упорядковувавши матеріал, що вивчається, за планом. Якщо він не уміє, покажіть йому, як це робиться на практиці. Основні формули і визначення можна виписати на листочках і повісити над письмовим столом, над ліжком, в їдальні і так далі

Підготуйте різні варіанти тестових завдань по предмету (зараз існує безліч різних збірок тестових завдань), велике значення має тренаж дитини саме по тестуванню, адже ця форма відрізняється від звичних для нього письмових і усних іспитів.

Заздалегідь під час тренування по тестових завданнях привчайте дитину орієнтуватися в часі і уміти його розподіляти. Тоді у дитини буде навик уміння концентруватися впродовж всього тестування, що додасть йому спокій і зніме зайву тривожність. Якщо дитина не носить годинника, обов'язково дайте йому годинник на іспит.

Напередодні іспиту забезпечте дитині повноцінний відпочинок, він повинен відпочити і як слід виспатися.

Порадьте дітям під час іспиту звернути увагу на наступне:

• пробігти очима весь тест, щоб побачити, якого типу завдання в нім містяться, це допоможе настроїтися на роботу;

• уважно прочитати питання до кінця і зрозуміти його сенс (характерна помилка під час тестування - не дочитавши до кінця, за першими словами вже припускають відповідь, і поспішають його вписати);

• якщо не знаєш відповіді на питання або не упевнений, пропусти його і відзнач, щоб потім до нього повернутися;

• якщо не зміг протягом відведеного часу відповісти на питання, є сенс покластися на свою інтуїцію і вказати найбільш вірогідний варіант.

І пам'ятаєте: найголовніше - це понизити напругу і тривожність дитини і забезпечити відповідні умови для занять.

**1.2.** **Як допомогти підготуватися до іспитів.**

Слово «іспит» перекладається з латинського як «випробування». І саме випробуваннями, складними, часом драматичними, стають випускні іспити для одинадцятикласників. Багато хлопців і дівчат після невеликої перерви знову піддаються перевірці знань і умінь — вже на вступних іспитах. Безумовно, іспити — справа суто індивідуальна. Саме батьки можуть допомогти своєму одинадцятикласникові найефективніше розпорядитися часом і силами при підготовці до випускних і вступних випробувань. Допомога дорослих дуже важлива, оскільки людині, крім усього іншого, необхідна ще і психологічна готовність до ситуації складання серйозних іспитів. Погодьтеся, що кожен, хто складає іспити, незалежно від їх результату, осягає найважливішу в житті науку — уміння не здаватися у важкій ситуації, а провалившись — вдихнути повними грудьми і йти далі.

Задовго до іспитів обговорите з дитиною, що саме йому доведеться здавати, які дисципліни здаються йому найбільш складними, чому? Ця інформація допоможе спільно створити план підготовки — на які предмети доведеться витратити більше часу, а що вимагає тільки повторення. Визначите разом з дитиною його «золотий годинник» («жайворонок» він або «сова»). Складні теми краще вивчати в годинник підйому, добре знайомі — в години спаду.

Прочитайте список питань до іспиту. Не соромтеся признатися дитині, що вже не дуже добре пам'ятаєте більшість розділів біології, хімії або будь-якого іншого предмету, який йому необхідно підготувати. Хай він прояснить вас по тих або інших темах, а ви ставте питання. Чим більше він встигне вам розповісти, тим краще.

Домовитеся з дитиною, що увечері напередодні іспиту він припинить підготовку, прогуляється і ляже спати вчасно. Останні дванадцять годин повинні піти на підготовку організму, а не знань.

Обговорите питання про користь і шкоду шпаргалок. По-перше, дитині буде цікаво знати вашу думку із цього приводу (можливо, він навіть здивується, що ви теж користувалися шпаргалками і взагалі знаєте, що це таке). По-друге, необхідно допомогти дитині зрозуміти, що діставати шпаргалку має сенс тільки тоді, коли він не знає взагалі нічого. Якщо йому здається, що, ознайомившись із змістом шпаргалки, він зможе отримати відмітку краще, ризикувати не варто. У будь-якому випадку допомогти людині може тільки та шпаргалка, що написана його власною рукою.

У вихідний, коли ви нікуди не поспішаєте, влаштуйте дитині репетицію письмового іспиту. Наприклад, візьміть один з варіантів вступних завдань по математиці з довідника для тих, що вступають до вузів. Домовитеся, що у нього буде 3 або 4 години, усадіть за стіл, вільний від зайвих предметів, дайте декілька чистих листів паперу, засічіть час і оголосіть про початок «іспиту». Прослідкуєте, щоб його не відволікали телефон або родичі. Зупините випробування, коли закінчиться час, дайте школяру відпочити і перевірте разом з ним правильність виконання завдань. Постарайтеся виправити помилки і обговорити, чому вони виникли. Поговорите і про відчуття, що виникли в ході домашнього іспиту: чи було йому забавно або незатишно, чи вдалося зосередитися на завданні і не відволікатися?

Стежите за тим, щоб під час підготовки дитина регулярно робила короткі перерви. Поясните йому, що відпочивати, не чекаючи втоми, — кращий засіб від перевтоми. Важливо, щоб одинадцятикласник обходився без стимуляторів (кави, міцного чаю), нервова система перед іспитом і так на взводі. Немало шкоди може нанести і спроба зосередитися над підручниками в одній кімнаті з працюючим телевізором або радіо. Якщо школяр хоче працювати під музику, не треба цьому перешкоджати, тільки домовитеся, щоб це була музика без слів.

Якщо ваша дитина отримала оцінку нижче, ніж хотілося б, або зовсім провалив вступний іспит, допоможіть йому справитися з цією бідою. Не засуджуйте і не глузуйте з нього, замість цього скористайтеся можливістю зрозуміти, в чому причина невдачі, обговорите, які виводи можна зробити і що означає в даному випадку горезвісне «не повезло».

1. **Поради учням перед та під час проведення ЗНО**

**2.1. Поради для зняття нервового напруження**

1. Навчіться керувати своїми емоціями. Вирватись зі стресового кола допоможе найпростіша йогівська вправа. Заплющить очі й подумки перенесіться на берег океану. Підніміть руки вгору й розведіть в сторони, уявляючи, як у них входить енергія. Складіть їх одна на іншу - ліва знизу. При цьому цілком достатньо, щоб повноцінно відпочити, наситити мозок киснем і заспокоїтися. Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам удасться впоратися з хвилюванням. Наприклад, купіть собі що-небудь у подарунок. Причому робити це потрібно не стільки заради себе, скільки заради свого мозку. Ваша сіра речовина теж має потребу в подяці за відмінно виконану роботу.

2. Усміхайтеся, навіть якщо вам не дуже хочеться. Сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові. У відповідь на вашу посмішку, організм продукуватиме бажані гормони радості.

3. Правильно харчуйтесь: вживайте більше натуральних продуктів (овочів, фруктів), зменшуйте споживання солі. Вживайте вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресів. Цей вітамін міститься у картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах. До речі, можна з'їсти морозиво -там є компонент, який покращує настрій або банан — в ньому сиротин — гормон щастя. А от кавою не зловживайте. Обов'язково снідайте та впродовж дня харчуйтеся рівномірно.

4. Слухайте спокійну музику.

5. Носить одяг бажано синього або зеленого кольорів - вони заспокоюють.

6. Вживайте наступні формули самозаспокоєння:

• Відкинь цю думку (мається на увазі погану думку).

• Все буде добре.

• Проблема вирішиться.

• Я зосереджуся на своєму диханні.

• Я почуваюся здоровою.

• Я абсолютно спокійний.

• Думки розважливі. Спокійно обмірковую свої подальші дії.

На перший погляд, все це може здатися примітивним. Але чому б не спробувати потренуватися. Опанувати себе - значить оволодіти ситуацією.

7. Постійно концентруйтеся на світлих сторонах життя та подіях -- це буде сприятиме успіху.

8. Випробуйте старий добрий спосіб - глибоке дихання. Потрібно тільки пам'ятати: коли ви вдихаєте, живіт у вас повинен випинатися.

9. Перед самим початком іспиту скажіть собі: «Спокійно». Це не наказ, а порада. Ви говорите своєму мозку, своїм м'язам, своїм нервам. Своїй кровоносній системі, що потрібно заспокоїтися і розслабитися.

10. Напередодні ввечері: повечеряйте в спокійні атмосфері з якоюсь спокійною, приємною людиною. Не говоріть про справи, якщо це можливо. А якщо ви одні, пливіть за течією.

**2.2**. **Правила організації вивчення навчального матеріалу**

Іспити, як і більшість явищ життю, - явище перехідне. Коли вони закінчуються, з'являється відчуття свободи, забуваються сльози, нервозності, повертається спокійний сон. Але можна скласти іспити і з меншими втратами для власного здоров'я, отримати гарні оцінки і чекати наступного іспиту без страху і безсонних ночей.

Психологи розцінюють іспит як:

1. «переварювання» дуже великого об'єму інформації, яке пов'язане з великим навантаженням на мозок;
2. серйозна емоційна напруга і велике навантаження на нервову систему;
3. оцінювання не тільки знань дитини, а і його особи.

Страх, який виникає у учня перед іспитом, пояснюється тим, що він боїться не тільки отримати низький бал, але і ганьбитися перед однокласниками, показатися слабким, невпевненим.

Як же правильно організувати вивчення учбового матеріалу перед іспитом?

Спочатку потрібно проглянути весь матеріал і розділити його таким чином: якщо потрібно вивчити 100 питань за чотири дні, то вперше два дні вивчається 70% всього об'єму, на третій день останнє, на четвертий повторюється все вивчене. При цьому складні теми чергуються з простими -не обов'язково вивчати всі питання підряд.

Але є деякі психологічні закономірності, які необхідно враховувати.

1. Краще всього запам'ятовується інформація, вивчена на початку або в кінці тексту. Середина швидко «вилітає» з голови. Тому в час запам'ятовування і повторення слід приділяти увага середині тексту. Повторювати необхідно не механічно, а вдумливо, зосередившись на утриманні. Інформацію після «завантаження» в мозок, якщо не повторювати, то вона втрачається на 20-30% протягом перших 10 годин. Щоб це не відбулося, слід прочитати текст, повторити його другий раз, через 20 хвилин- в третій, а через 8-10 годин - у четвертий, і ще раз - через добу. Тільки після цього можна бути упевненим в тому, що інформація міцно «осіла» в голові. Особливість «пізнавання». Дивлячись в текст, відчуваєш, що колись це все бачив, читав, тобто вирішуєш, що витрачати час на це питання не потрібно і можна переходити до наступного. Насправді це - необдуманий самообман. І якщо не вивчити уважне те, що здається таким знайомим, на іспиті можна не відповісти на таке «знайоме» питання.

Вивчити можна краще, якщо знаєш, що буде найближчим часом: текст, малюнок, логічна схема.

Варто спробувати знайти щось цікаве в найнуднішому матеріалі, тому що цікаво запам'ятовується набагато легшим.

1. Можна готуватися до іспитів удвох, тому що одна голова добре, а дві - краще. Підготовка до іспитів удвох має свої переваги, якщо віднестися до цього серйозно і старанно. Учити удвох не стоїть, а повторювати навіть бажано. Це краще робити напередодні іспиту.Готуватися можна і так: перший день самостійне вивчення, другий - повторення і розповідь матеріалу один одному. Було б добре розділити теми по інтересах, по складності, по ступеню засвоєння: один розповідає те, що другий раніше не вивчав.

Розповідати необхідно чітко, детально, емоційно. Можна проводити «репетиції» перед іспитом і наодинці: ставити собі питання, в голос відповідати, привчатися слухати свою мову.

3. Шпаргалка - річ потрібна.

Використання шпаргалок на іспиті найчастіше закінчується дуже сумно. Вони необхідні тільки тим, хто краще запам'ятовує матеріал під час конспектування - викладений коротко (у вигляді тез), він краще утримується в пам'яті. Шпаргалки зручно перечитувати перед самим іспитом, а брати на іспит не варто.

4. «Спокійно, тільки спокійно»

Так завжди в екстремальних ситуаціях говорив Карлсон. Слід використовувати його пораду. Адже нервують завжди ті, хто погано знає матеріал. Ті, хто зовсім нічого не знає, зазвичай спокійні. Ті, кто знає матеріал добре або на середньому рівні перелякані до останньої хвилини, поки не отримають оцінку.

Щоб подолати свій страх можна розповідати самому собі вивчений матеріал, нібито на іспиті. Уявіть складну ситуацію на іспиті і знайдіть з неї вихід. Поставте, самі собі каверзні питання і дайте на них відповідь переборите свій страх ще до іспиту. Пригадаєте випадок свого успіху, в думках відчуєте його ще раз.

Спробуйте використовувати аутотренинговые вправи. Склади для себе формули, настройтеся на те, що «У мене все вийде» і повторюйте ці слова перед сном. На іспиті не втрачайте самовладання в складній ситуації, хоча це і не легко. Пригадаєте про відчуття гумору - іноді воно виявляється і у екзаменаторів.

Складіть план відповіді на іспиті, - це теж заспокоює.

Мета кожного учня - скласти іспит якнайкраще. А оцінка залежить від двох різних показників: знань і уміння поводитися на іспиті.

Майте вид упевненої в собі людини. Одягніться на іспит охайно. Говорити неголосно, але чітко і упевнено, посміхайтеся. Настройтеся на обов'язковий успіх, особливо на першому іспиті.

5. Будьте спокійні і уважні при виконанны тестового завдання.

6. Забудьте про образи на вчителів, батьків, в цілому, відсторонитеся від всього непотрібного.

7. Заспокойте себе тим, що завтра буде день без іспиту, тому сьогодні слід себе показати найкращим чином.

Як позбавитися від поганого настрою?

Ця «хвороба» відома всім: і дорослим, і дітям. Ліків від поганого настрою немає, але можна подолати цю напасти і без них.

Найперше - потрібно виговоритися, тобто поговорити з другом або іншою людиною, мамою або отцем. В крайньому випадку, можна розповісти про свої проблеми і біди собачці або котикові.

Поганий настрій можна і прислати. Заснути хоч би на півгодинки. Засинаючи, уявите щось дуже хороше, і побажайте, щоб воно приснилося. А прокинувшись, посміхніться. Можна бути схожим босоніж по землі, траві або легенький пострибати, представляючи себе деревом, яке пускає могутнє коріння в землю. Якщо тепло і сухо, полежте на землі, «послухайте» її пісню, казку, шепіт - це вже хто що почує.

Частіше посміхайтеся - поганий настрій всміхнених людей не любить.

**2.3. Пам'ятка**

**Як краще підготуватися до іспитів**

1. ***Приберіть усе зайве і те, що відволікає вашу увагу від безпосередньої мети – підготовки до іспиту***. Заховайте від себе книжки, диски, відключить телефон. Скажіть собі: з 9-ої до 12-ої дня я вивчаю стільки-то.
2. ***Почніть вчити з важких, незрозумілих тем, а легкі залишайте під кінець.*** Якщо складну тему відкладати на потім, вона висітиме, не даючи вам спокою. В результаті якість запам’ятовування тем, які даються складно, різко знижуються, якщо не зводиться до нуля. Виникає це тому, що ви намагаєтесь відкласти нерадісний момент.
3. ***Справжня мати навчання – не повторювання, а використання.*** Не тримайте знання в собі, як в сейфі. Можете час від часу робити репетицію іспиту.
4. ***Запам’ятовувати матеріал треба осмислено, а не механічно.*** Не зубріть – це довго і дає ускладнення: варто перехвилюватися, забути хоч одне слово, як текст, вивчений таким способом, зітреться. Краще двічі прочитаний та переказаний, ніж п’ять разів прочитаний без переказу. Встановіть логічну послідовність. Розбийте матеріал на смислові частини та знайдіть в кожній ключову фразу.
5. ***Чергуйте розумову діяльність з фізичною.*** Не доводьте себе до повного знесилення й упаду сил. Не забувайте, що відпочинок теж необхідний.
6. ***Почніть вчити матеріал зранку, поки „свіжа” голова.***

**На іспиті**

1. ***Ніхто не має сумніву, що ви добре знаєте всі напрямки сучасної моди,*** але всі ультрасучасні речі та екстравагантне вбрання не надівати, а для іспитів вибрати щось відмінно до ситуації. Бажано, щоб в вашому одязі переважали теплі відтінки: рожеві, оранжеві, жовті, жовто-зелені.
2. ***Викладач зовсім не бажає вашої крові.*** Намагайтесь навіяти собі те, що викладачі зовсім не хочуть нікого „загрузити”.
3. ***Від усмішки стане всім світліше!*** Тому посміхайтесь щиро і від всієї душі, і тоді перший контакт з викладачем буде добрим. Відповідаючи, намагайтесь дивитися не із-під лоба на викладача, а відкрито.
4. ***Якщо вам ставлять запитання, це не значить, що вас хочуть „загрузити”.*** Як правило, ці запитання уточню вальні і в них уже є відповідь, або її частина. Зробить глибокий повільний вдих і видих. Не поспішайте видавати перше, що прийде вам на думку. Про вас не подумають поганого, якщо ви скажете: „Дайте мені трохи подумати, будь ласка!”. Ви встигнити заспокоїтися, і відповідь з’явиться сама по собі.

**2.4. Виступ «Готуємося до іспитів»**

Як готуватися до іспитів, зберігаючи при цьому здоров'я?

Профілактика екзаменаційного стресу має декілька етапів. Один з них - це режим дня, складання плану і його виконання. З цього треба почати. І тоді у вас на все знайдеться час. Ніколи не говорите собі, що у вас немає часу на те, що ви хотіли б або повинні зробити. Якщо раптом виникне необхідність виконати терміново відразу декілька подів, не нервуйте, а встановіть черговість залежно від їх важливості і виконуйте в наміченому порядку. Думайте тільки про справу, не мучивши себе сумнівами «успею-не встигну». Велику роль грає чинник відношення до роботи. Давно відомо, що ніяку роботу не можна зробити швидко і добре, якщо випробовувати до неї огиду. Але ж іншого виходу немає, іспити складати треба все. Тому потрібно стати терплячим і відноситися спокійно до необхідним, але не дуже творчим обов'язкам.

Не відволікайтеся під час підготовки на сторонні розмови, зокрема телефонні, чаювання і перекури. Тим паче, що куріння і каву ослабляють пам'ять і увага. І звичайно ж, режим дня у вас не повинен бути таким, як у типового студента, далекого від проблем НОТ. Ось він:

7.00.--підйом

7,30.—підйом

8.00-підйом

9.00—підйом

10.45.-перше вікно в лекціях(прорубується кожним студентом самостійно).

12.00 -обід

12.30.-мертва година (іноді удома, частіше на лекціях)

17.00.- прийшов Миша, попросив грошей у позику до стипендії

18.00.-Миша узяв одну гривну і пішов:

19.00.-до входу в гуртожиток. Ніни немає

20.00.-Ніни немає

21.00 -Ніни немає

22.00. Ніна прийшла з високим блондином

23.00.- вечірні ігри і розваги

24.00.- виконую домашнє завдання

25.00.-виконую домашнє завдання

26.00. -домашнее завдання

біля 27.00.- відбій

Для того, щоб правильно організувати свій режим дня, ви повинні знати свої списи працездатності, тобто хто ви – сова, жайворонок або аритмик. Тому зараз за допомогою нескладного тесту ми це визначимо:

Тест

1. Чи важко вам вставати рано вранці?  
А) так, майже завжди

Б) іноді

В) редко

Г) дуже рідко

2. У який час ви вважали за краще б лягати спати?  
А) після 1 години ночі

Б) з 23.30. до 1 години ночі

В) після 22.00 години

Г) до 22.00.

3. Ви недавно прокинулися. Який сніданок вам більше до душі?

А) щільний

Б) менш щільний

В) варене яйце або бутерброд

Г) достатньо чаю або кави

4.Згадайте ваші недавні конфлікти. Коли вони зазвичай відбуваються?

А) у першій половині дня

Б) у другій половині дня

5.От чого вам легко відмовитися?

А) від уранішнього чаю:або кави

Б) від вечірнього чаю

6. Чи легко вам змінити свої звички, пов'язані з їжею?

А) дуже легко

Б) достатньо легко

В) важко

Г) не міняю

7. Вранці вас чекають важливі справи. Наскільки раніше звичайного ви ляжете спати?

А) більш ніж на 2 години

Б) на 1-2 години

В) менш ніж на 1годину

Г) як завжди

8. Наскільки точний ваш внутрішній годинник:? Выдмітте час, і коли, на вашу думку, пройде хвилина, знову подивитеся на годинник.

А) ви поквапилися

Б) запізнилися

Тепер підведемо підсумки. Якщо в сумі ви набрали від 0 до 7 баллов—вы жайворонок і найбільш активні в першу половину дня ( 15-20% людей-жаворонки);

Від 8 до 13 - аритмик (і у першу, і в другу половину однаково активні);

Від 14 до 20 - сова-пик працездатності доводиться на вечір(кожна третя людина «сова»).

Отже, склавши свій розпорядок дня: і відвівши в нім час(виходячи з вашого біоритму) для підготовки до іспитів, не забувайте про відпочинок, повноцінний сон, живлення і обов'язковий антистрессоре-активном руховий режим(прогулянки на свіжому повітрі, спорт), який допоможе відновити психічну рівновагу і нормальний фізичний стан.Зміна занятий—это теж відпочинок. Маяковський ще говорив про це:

Этот плакат увидя,

Запомни правило простое:

Работаешь – Сидя,

Отдыхай – Стоя!

Можна непогано відпочити і різноманітить розумові заняття, оскільки одночасно працюють лише декілька мільйонів нейронів кори: головного мозку, а мільярди не діють. Тому перемикання з однієї розумової роботи на іншу не тільки не збільшує втому, але і дає відпочинок тим клітинам мозку, які інтенсивно працювали. Дарвін писав: «я в один і той же час завжди займався декількома абсолютно різними питаннями». Пять-шесть мольбертів з початими роботами булиу Іллі Репіна, декілька початих творів лежало на столі у Марка Твена, Ви теж можете після математики повчити історію, після физики—литературу і т п. Це, до того ж, покращує процес запам'ятовування. І пам'ятай, краще учити по одній годині сім днів, чим сім годин підряд в один день.

Якщо немає можливості займатися активним відпочинком, спортом, то в перервах між заняттями кілька разів підніміться з поверху на поверх, швидким кроком пройдіться по коридору, вийдіть на вулицю, глибоко подихатимете. Ці ж маніпуляції потрібно робити і після неприємної розмови

Якщо ви відчуєте хвилювання і нервозність під час іспиту, то зробіть наступну вправу: міцно притисніть один до одного кінчики великого і вказівного пальців, глибоко вдихніть через ніс. відчуйте напругу, потім: опустите пальці і, розслабляючись, поволі видихніть.

В день іспиту надіньте бездоганний наряд, який вам дуже йде. Ви: відчуєте прилив енергії. Заведіть будильник на 15 хвилин раніше звичайного. Поставте спокійну музику і збирайтеся на іспит, не поспішаючи.. Тоді ви позбавитеся від зайвого стресу. І декілька слів про «жуйку», яку то хвалять, то лають. Виявляється, жувальнірухи самі по собі діють заспокійливо, знімаючи і розумове, і емоційна напруга. Отже жуйте «жуйку» перед іспитом, але не під час його, тому що це може дратувати екзаменаційну комісію.

І ще одна вправа, яка називається «Будуємо очки». Перед виходом з будинку спершу посміхніться собі, потім подивитеся направо і наліво. Глибоко вдихніть і уявіть собі, що напруга витікає з кінчиків ваших пальців і йде в землю.

**2.5. Пам'ятка**

**Як краще всього запам'ятовувати матеріал.**

Психологи встановили, що наша оперативна пам'ять при одночасному сприйнятті здатна утримати і потім відтворити в середньому лише сім об'єктів. Тому заучуваний матеріал краще розбити на смислові шматки, стараючись, щоб їх кількість не перевищувала сім. Смислові шматки матеріалу необхідно укрупнювати і узагальнювати, виражаючи головну думку однією фразою.

Не слід поспішати, в що б те не стало запам'ятати складний текст, не розібравшись в його внутрішніх зв'язках, не зрозумівши хід міркувань автора. Серед другорядного потрібно виявити найголовніше.

Використовуйте асоціації. Метод локальної прив'язки, або «метод мест»состоит в побудові для ряду, що запам'ятовується, об'єктів іншого ряда- опорного, складається з добре знайомих або легко заучуваних об'єктів. Послідовність об'єктів в опорному ряду організована так, що жорстко зумовлений порядок їх перерахування. На практиці таким опорным поряд може служити послідовність кімнат в своїй квартирі, будинків на своїй вулиці і так далі Людина спочатку заучує опорний ряд, а потім використовує його елементи, щоб зіставити з ними елементи заучуваного ряду. Отже, якщо в заучуваному матеріалі мало внутрішніх зв'язків – озирніться навколо. Представивши в пам'яті обстановку, в якій ви вивчали матеріал, ви пригадаєте і його, тому що отримані одночасно враження мають властивості викликати один одного.

Як повторювати? Переказ тексту своїми словами приводить до кращого його запам'ятовування, чим багатократне читання, оскільки це активна, організована метою розумова робота. Взагалі кажучи, будь-яка аналітична робота з текстом приводить до його кращого запам'ятовування. Це може бути перекомпонування матеріалу, знаходження парадоксальних формулювань для нього, залучення контрастного фону або матеріалу і так далі

Конспектування. Виявляється, текст можна сильно скоротити, представивши його у вигляді схеми типу «зірки», «дерева», «дужки» і тому подібне При цьому сприйняття і якість запам'ятовування значно поліпшуються за рахунок більшої образності запису.

Таким чином, вам необхідно розбити великий текст не більш, ніж на 7 частин, зв'язати ці частини між собою, виділити опори (слова і думки, що стоять за ними) і завчити їх, повторюючи по вищенаведеній схемі.

**Запам’ятовування числової інформації.**

Вербальний код. Люди з переважанням вербальної (словесною, слуховою) пам’яті сприйнятливіші до звукової сторони слів. Мимоволі їм приходять на думку рими, каламбури і тому подібне Їм може виявитися корисним запам’ятовування переліку приблизно такого типу: нуль – міль, один – блондин, два – дрова, три – осетрина, чотири – біс в тире, п’ять – п’ята, шість – шерсть, сім – сім’я, вісім – осінь, дев’ять – діва, десять –деспот.

Візуальний (зрительный) код.

Нуль – круг або овал, один – стовп (свічка, кіл), два – близнята (пара черевик), три – трикутник (триколісний велосипед), чотири – квадрат (4 лапи тварини), п’ять – пальці руки, шість – жердина-пан нал гральна кістка, сім – свічник на сім свічок, вісім – пісочний годинник, дев’ять – равлик (вушна раковина), десять – пальці обох рук, одинадцять – футбольна команда, дванадцять – годинникова стрілка опівдні.

Кодування по зоровій схожості.

У цій системі цифра асоціюється з якою-небудь буквою по зовнішній схожості з нею: 0=0, 1 = Т або Г (головний елемент вертикальна паличка), 2 = П (буква на двох ніжках), 3-3, 4=ч, 5=Б, 6=С, 7=У, 8=В,9= р.

Візуалізація в чистому вигляді. Для запам’ятовування коротких чисел цілком досить створити їх зоровий образ. Уявіть собі, що число написане крупним червоним шрифтом на білій стіні або горить неоновими цифрами на тлі чорного неба. Змусьте цей напис мигати не менше 15 секунд у вашій уяві. Після цього поверніть число на його первинне місце; ви виявите, що його легко вписати в належний контекст, наприклад, якщо мова йде про адресі – біля дверей будинку, або на ліфті. Повторюючи в слух, ви ще більше полегшите його запам’ятовування, призвавши ще один канал плотського сприйняття.

У системі заучування матеріалу важливу роль грає повторення.

**Метод повторення Корсакова (основні принципи)**

1. Необхідно повторювати інформацію протягом 20 секунд відразу після її сприйняття (імена, телефони, дати і тому подібне), оскільки найбільша втрата інформації доводиться на перші стадії запам'ятовування, наступні безпосередньо за сприйняттям.

2. Проміжки часу між повтореннями потрібно по можливості подовжувати. Припустимо, якщо на підготовку дається 7 днів, а матеріал вимагає не менше п'яти повторень, то робота може бути побудована так:

1-й день - 2 рази, 2-й день - 1 раз, 3-й день - без повторень, 4-й день - 1 раз, 5-й день - без повторень, 6-й день - без повторень, 7-й день - 1 раз.

3. Кількість повторень повинна вибиратися з деяким запасом. Слід дотримуватися простого правила: число повторень повинне бути таким, щоб протягом необхідного проміжку часу інформація не пропадала. Якщо ви хочете запам'ятати інформацію тільки на декілька днів, то після безпосереднього її сприйняття рекомендуємо вам повторити матеріал спочатку через 15-20 хвилин, потім через 8-9 годин і ще раз через 24 години. Головне, що для кращого запам'ятовування кількість повторень повинна вибиратися з деяким запасом.

4. Там, де доцільно, застосовуйте комплексний учбовий метод. Велику кількість інформації можна запам'ятовувати за допомогою часткового учбового методу, при якому повторюється пропозиція за пропозицією, віршований рядок за рядком. Проте при частковому учбовому методі інформація дробиться і виривається зі свого контексту, що утрудняє запам'ятовування і приводить до збільшення числа повторень. На відміну від цього, при комплексному учбовому методі вся інформація, наприклад текст, запам'ятовується цілком, а потім як одне ціле повторюється. Взаємозв'язки між окремими частинами сприймаються швидше і грунтовніше, а обов'язкове число повторень скорочується. Тому там, де це можливо, використовуйте комплексний учбовий метод.

При роботі з великим за об'ємом матеріалом важко добре запам'ятати текст як одне ціле. У такому разі розбийте текст на достатньо великі розділи, об'єднані однією темою. При першому відтворенні повторюється вже вивчена частина і вивчається друга. При другому - повторюються перші частини і заучується наступна і так далі

5. Формула ОВІД. Найраціональнішим і, проте, найпоширенішим методом запам'ятовування інформації є повторне перечитування: текст читається до тих пір, поки він не запам'ятається.

6.Повторне читання виявиться набагато ефективнішим, якщо міститиме елементи активного повторення, переказу. Такими властивостями володіє пропонований метод читання, що дозволяє засвоїти і запам'ятати матеріал достатньо високої складності (наприклад, який-небудь курс) за чотири повторення. По перших буквах чотирьох ступенів цього методу позначимо його ОВІД (основні думки, уважне читання, огляд, доведення).

Виконуй якомога більше різних опублікованих тестів по цьому предмету. Ці тренування ознайомлять тебе з конструкціями тестових завдань.

Тренуйся з секундоміром в руках, засікай час виконання тестів (на завданнях в частині А в середньому йде по 2 хвилини на завдання).

Готуючись до іспитів, ніколи не думай про те, що не справишся із завданням, а навпроти, в думках малюй собі картину тріумфу.

Залиш один день перед іспитом на те, щоб знов повторити всі плани відповідей, ще раз зупинитися на найважчих питаннях.

**Як запам'ятати велику кількість матеріалу**

Повторюй матеріал з питань. Спочатку пригадай і обов'язково коротко запиши все, що знаєш, і лише потім перевір правильність дат, основних фактів. Читаючи підручник, виділяй головні думки – це опорні пункти відповіді.

Навчися складати короткий план відповіді окремо на кожне питання на маленьких листочках. У останній день перед іспитом проглянь листочки з коротким планом відповіді.

**Деякі закономірності запам'ятовування:**

1. Трудність запам'ятовування росте непропорційно об'єму. Великий уривок вивчати корисно, ніж короткий вислів.

2. При однаковій роботі кількість матеріалу, що запам'ятовується, тим більше, чим вище ступінь розуміння.

3. Розподілене заучування краще концентрованого. Краще учити з перервами, чим підряд, краще помалу, ніж відразу.

4. Ефективніше більше часу витрачати на повторення по пам'яті, чим на просте багатократне читання.

5. Якщо працюєш з двома матеріалами – великим і трохи менше, розумно починати з більшого.

6. Уві сні людина не запам'ятовує, але і не забуває.

**2.6. Десять правил самоорганізації уваги при засвоєнні навчального матеріалу**

Правило перше. Заздалегідь плануйте свій час так, щоб в години навчань ніщо не відволікало вас (візити друзів, телефонні дзвінки і тому подібне).

Правило друге. Приступаючи до роботи, заздалегідь організовуйте своє робоче місце.

Правило третє. Приступаючи до занять, максимально мобілізуйте свою волю, постарайтеся перестати думати про те, що займало ваші думки перед цим. Кращий спосіб – попередній перегляд матеріалу завдання, складання плану майбутньої роботи.

Правило четверте. Стійкість уваги багато в чому залежить від того, наскільки добре ви розумієте матеріал, що вивчається (розуміння більшою мірою грунтується на знанні попередніх розділів програми). Тому, приступаючи до вивчення нової теми, заздалегідь прогляньте попередній розділ, перегорніть конспект. Якщо ж цей матеріал з якоїсь причини взагалі вами не вивчався, починайте з ліквідації існуючих пропусків.

Правило п'яте. Якщо зосередити увагу на учбовому матеріалі заважають хвилювання, тривога у зв'язку з майбутнім іспитом, сторонні думки, займіться конспектуванням. Через свою безперервність цей процес робить неможливими часті і тривалі відключення уваги. Приблизно такий же ефект дає читання матеріалу, що вивчається, вголос. Після того, як вам вдасться зосередити на нім стійку увагу, можна повернуться до читання про себе.

Правило шосте. Читайте новий матеріал так, щоб він глибоко осмислювався. Але при цьому пам'ятаєте, що занадто сповільнений темп, сприяє частим відключенням уваги на сторонні об'єкти.

Правило сьоме. Прагніть чергувати читання з обдумуванням і переказом, вирішенням завдань, придумуванням власних прикладів, оскільки це попереджає виникнення психічного стану монотонності, при якому стійкість уваги різко знижується. Зміна учбових предметів при виконанні домашніх завдань також сприяє збереженню стійкої уваги. Проте така зміна не повинна бути дуже частою: це приводить до зайвої суєти, поверхневого сприйняття учбового матеріалу.

Правило восьме. Контролюйте, пригнічуйте мимовільні перемикання уваги на сторонні об'єкти, викликані дією як зовнішніх подразників (ляскання дверей, звуки автомобільного клаксона, чиїсь голоси, що доносяться через відкрите вікно, і тому подібне), так і внутрішніх стимулів (розумові асоціації). Усвідомивши, що відбулося мимовільне перемикання уваги, старайтеся вольовим зусиллям знов направити його по потрібному руслу.

Правило дев'яте. Якщо в процесі читання ви несподівано усвідомили, що на якийсь час «відключилися», змусьте себе негайно повернутися до того місця, де відбулося відключення. Визначити його досить легко: весь попередній текст, при повторному читанні сприйматиметься як незнайомий. Природно, читати без таких повернень означало б витрачати час порожню, займатися самообманом. Обов'язкові повернення не тільки забезпечать засвоєння сприйманого учбового матеріалу, але і сприятимуть підвищенню загальної стійкості уваги.

Правило десяте. Не забувайте про гігієну розумової праці, нормальному освітленні і температурі, про регулярні перерви.

**2.7.** **Практичні рекомендації учням, що складають іспит**

Спочатку підготуй місце для занять: прибери із столу зайві речі, зручно розташуй потрібні підручники, допомогу, зошити, папір, олівці і тому подібне

Можна ввести в інтер’єр кімнати жовтий і фіолетовий кольори, оскільки вони підвищують інтелектуальну активність. Для цього буває достатньо якої-небудь картинки в цих тонах або естамп.

Склади план занять. Складаючи план на кожен день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні вивчатиметься. Не взагалі: «трохи позаймаюся», а які саме розділи і теми. А також необхідно визначити час занять з урахуванням ритмів організму.

Тисячі різних циклів здійснюються щодня в клітках, тканинах і органах людського організму. Одні досягають свого максимуму вранці, інші вдень, треті увечері, але всі вони взаємозв’язані.

**7.00.- 8.00.** – підйом. Кращий спосіб підтримувати ритми організму незмінними – це дотримувати твердий режим. Особливо це стосується уранішнього підйому.

Вранці для синхронізації ритмів достатньо п’ятнадцятихвилинної дії сонячних променів, що нехай навіть пробиваються крізь хмарність, або навіть штучного світла тієї ж інтенсивності.

Яскраве світло здатне надавати на організм стимулюючу дію у будь-який час дня. Підвищивши рівень освітленості у власному будинку, на робочому і учбовому місці, можна добитися більшої концентрації уваги і поліпшення настрою.

Підняттю загального тонусу вранці сприяє також розумне фізичне навантаження, що підвищує температуру тіла, і трохи білкової їжі на сніданок. Організм, що добре відпочив за ніч, знаходиться на піке неспання і в додатковій енергії від кави не має потреби.

**9.00**. Уранішній годинник краще всього підходить для вирішення складних завдань, що вимагають творчого мислення: таких, як планування, організація, редагування і так далі.

**11.00**. Пік розумової активності – ідеальний час для ділових зустрічей. У цю годину найефективніше працює короткочасна пам’ять. Саме зараз варто проглянути свої записи ораторові перед мовою, викладачеві перед лекцією, студентові перед іспитом.

**12.00**. Кращий час для ухвалення складних рішень.

**13.00.-14.00**. Треба пообідати. М’ясо, риба, птах і інші білкові продукти для травлення легші, ніж продукти, багаті вуглеводами. Крім того, під дією травних ферментів білки перетворяться в Допамін — речовина, стимулююча мозок, а вуглеводи сприяють виробленню серотоніна – природного заспокійливого. Кількість з’їденої їжі також впливає на здатність концентрації уваги. Чим калорійніше обід, тим більше після нього допускають помилок в роботі, що вимагає постійної уваги. Спроба ж зовсім відмовитися від обіду призводить до зниження працездатності, появи напруженості і неспокою.

**14.00**. Самий час помріяти. Велика частина фантазій доводиться на післяполудневий час. І зробити перерву, особливо працівникам, відповідальним за чужі життя.

**14.00.-15.00**. В цей час більшість людей випробовують короткочасну сонливість, незалежно від того, наскільки щільним був обід і чи був він взагалі. Недосипання, нудна робота, обід, багатий вуглеводами, і вживання алкоголю посилюють неприємний післяобідній стан. В цей час можна виконати нескладне доручення, зайняти себе чим-небудь. Захопити слухачів в цей годинник набагато складніше, ніж вранці. У цей період також збільшується частота дорожньо-транспортних аварій.

**15.00**. Післяобідня млявість наближається до завершення. Пора зайнятися простими звичними справами, що вимагають рухових навиків.

**16.00**. Бадьорість повертається. Хороший час для виконання неважких завдань: написання листів або складання плану на завтра. Можна зайнятися перевіркою текстів, рахунків, виявленням різних помилок і неточностей. У другій половині дня краще працює довготривала пам’ять, необхідна для тривалого збереження інформації. Тому курси підвищення кваліфікації і лекції в інститутах ефективніші вдень, ніж вранці.

**17.00**. Прийшов час для занять спортом, особливо тими його видами, де потрібна хороша координація зору і рухів, - тенісом, волейболом, стріляниною. В цей час досягається максимум реакції, фізичної сили і зібраності. Крім того, всього 20 хвилин занять саме в цей годинник забезпечать вам міцний і здоровий сон вночі. Пояснюється це тим, що навіть легкі фізичні вправи викликають підвищення температури тіла, яке через шість годинників змінялося її спадом. Заняття фізкультурою треба планувати так, щоб цей спад якомога точніше доводився на годинник відходу до сну.

**18.00.-20.00**. Час вечеряти. При виборі продуктів слід врахувати свої плани на вечір: якщо їх ще багато, розслабляючій вуглеводній їжі краще вважати за краще білкову.

**22.00.-23.00**. Постійний час відходу до сну – кращий спосіб привчити біологічний годинник включатися в потрібний час. При твердому режимі з’являється упевненість в здатності швидко заснути. Відсутність такої упевненості – одна з головних причин безсоння.

Почни з найважчого, з того розділу, який знаєш найгірше. Але якщо тобі важко «розгойдатися», можна почати з того матеріалу, який тобі більше всього цікавий і приємний. Можливо, поступово увійдеш до робочого ритму, і справа піде.

Чергуй заняття і відпочинок, скажімо, 40 хвилин занять, потім 10 хвилин – перерва. Можна в цей час помити посуд, полити квіти, зробити зарядку, прийняти душ.

Не треба прагнути до того, щоб прочитати і запам’ятати напам’ять весь підручник. Корисно структурувати матеріал за рахунок складання планів, схем, причому бажано на папері. Плани корисні і тому, що їх легко використовувати при короткому повторенні матеріалу.

**2.8. Як підготуватися психологічно**

Для того, щоб в кризовій ситуації не втрачати голови, необхідно не ставити перед собою надзадач для досягнення надмети. Не варто чекати поки ситуація стане катастрофічною. Починай готуватися до іспитів заздалегідь, помалу, по частинах, зберігаючи спокій.

Якщо дуже важко зібратися з силами і з думками, постарайся запам'ятати спочатку найлегше, а потім переходь до вивчення важкого матеріалу.

Щодня виконуй вправи, які сприяють зняттю внутрішньої напруги, втомі, досягненню розслаблення.

**2.9. Напередодні тестування**

Багато хто вважає: для того, щоб повністю підготуватися до іспиту, не вистачає всього одна, останній перед ним ночі. Це неправильно. Ти вже втомився, і не треба себе перевтомлювати. Навпаки, з вечора перестань готуватися, прийми душ, зроби прогулянку. Виспися якнайкраще, щоб встати таким, що відпочив, з відчуттям свого здоров'я, сили, "бойового" настрою. Адже іспит - це своєрідна боротьба, в якій потрібно проявити себе, показати свої можливості і здібності.

У пункт складання іспиту ти повинен з'явитися, не спізнюючись, краще за півгодини до початку тестування. Приведи в порядок свої емоції, зберися з думками. Сміливо входь в клас з упевненістю, що все вийде. Сядь зручно, випрями спину. Подумай про те, що ти вищий за всіх, розумніше і у тебе все вийде. Сосредоточься на словах: «Я спокійний, я абсолютно спокійний». Повтори їх неспішно, кілька разів. Думці відгонити не стоїть, оскільки це викличе додаткову напругу. На завершення стисни грона рук в куркулі. Виконай дихальні вправи для зняття напруги:

- сядь зручно;

- глибокий вдих через ніс (4-6 секунд);

- затримка дихання (2-3 секунди), потім видих.

**2.10. Рецепт успішної здачи ЗНО**

І ось ти перед дверима класу. Заспокойся! Скажи кілька разів: «Я спокійний! Я абсолютно спокійний». Йди відповідати в перших рядах. Чим довше ти не заходитимеш і не залишатимешся в оточенні переживаючих однокласників, тим більше нагнітатиметься напруга, відчуття невпевненості, страху.

Приведемо декілька **універсальних рецептів** для успішнішої тактики виконання тестування.

**Сконцентруйся!** Після виконання попередньої частини тестування (заповнення бланків), коли ти прояснив всі незрозумілі для себе моменти, постарайся зосередитися і забути про тих, що оточують. Для тебе повинні існувати тільки текст завдань і годинник, що регламентує час виконання тесту. Поспішай неспішно! Жорсткі рамки часу не повинні впливати на якість твоїх відповідей. Перед тим, як вписати відповідь, перечитай питання двічі і переконайся, що ти правильно зрозумів, що від тебе вимагається.

**Почни з легких завдань!** Почни відповідати на ті питання, в знанні яких ти не сумніваєшся, не зупиняючись на тих, які можуть викликати довгі роздуми. Тоді ти заспокоїшся, голова почне працювати ясніше і чітко, і ти увійдеш до робочого ритму. Ти як би звільнишся від нервозності, і вся твоя енергія потім буде направлена на важчі питання.

**Пропускай!** Треба навчитися пропускати важкі або незрозумілі завдання. Пам'ятай: у тексті завжди знайдуться такі питання, з якими ти обов'язково справишся. Просто безглуздо недобрати окулярів тільки тому, що ти не дійшов до "своїх" завдань, а застряг на тих, які викликають у тебе утруднення.

**Читай завдання до кінця!** Поспіх не повинен приводити до того, що ти прагнеш зрозуміти умови завдання "за першими словами" і добудовуєш кінцівку у власній уяві. Це вірний спосіб зробити прикрі помилки в найлегших питаннях.

**Думай тільки про поточне завдання!** Коли ти бачиш нове завдання, забудь все, що було в попередньому. Як правило, завдання в тестах не зв'язані один з одним, тому знання, які ти застосував в одному (вже, допустимий, вирішеному тобою), як правило, не допомагають, а тільки заважають концентруватися і правильно вирішити нове завдання. Ця рада дає тобі і інший безцінний психологічний ефект - забудь про невдачу в минулому завданні (якщо воно опинилося тобі не по зубах). Думай тільки про те, що кожне нове завдання - це шанс набрати очки.

Виключай! Багато завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати відразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє у результаті сконцентрувати увагу всього на одном-двух варіантах, а не на всіх п'яти-семи (що набагато важче).

**Заплануй два круги!** Розрахуй час так, щоб дві третини всього відведеного часу пройтися по всіх легких завданнях ("перший круг"). Тоді ти встигнеш набрати максимум очок на тих завданнях, а потім спокійно повернутися і подумати над важкими, які тобі спочатку довелося пропустити ("другий круг").

**Перевір!** Залиш час для перевірки своєї роботи, хоч би, щоб встигнути пробігти очима і відмітити явні помилки.

**Вгадуй!** Якщо ти не упевнений у виборі відповіді, але інтуїтивно можеш віддати перевагу якійсь відповіді іншим, то інтуїції слід довіряти! При цьому вибирай такий варіант, який, на твій погляд, має велику вірогідність.

**Не засмучуйся!** Прагни виконати всі завдання, але пам'ятай, що на практиці це нереально. Враховуй, що тестові завдання розраховані на максимальний рівень трудності, і кількість вирішених тобою завдань цілком може виявитися достатньою для гарної оцінки.

**2.11. Що робити, якщо втомились очі?**

Виконай два будь-яких вправи:

- подивися поперемінно вгору-вниз (25 секунд), вліво-управо (15 секунд);

- напиши очима своє ім'я, по батькові, прізвище;

- поперемінно фіксуй погляд на видаленому предметі (20 секунд), потім на листі паперу перед собою (20 секунд);

- намалюй квадрат, трикутник – спочатку за годинниковою стрілкою, потім в протилежну сторону.

**2.12. Режим дня**

Розділи день на три частини:

- готуйся до іспитів 8 годин в день;

- займайся спортом, гуляй на свіжому повітрі, сходь на дискотеку, потанцюй – 8 годин;

- спи не менше 8 годин, якщо є бажання і потреба, зроби собі тиху годину після обіду.

- живлення повинне бути 3-4-разовим, калорійним і багатим вітамінами. Споживай волоські горіхи, молочні продукти, рибу, м'ясо, овочі, фрукти, шоколад. Ще одна рада: перед іспитами не слід наїдатися.

**-** умови підтримки працездатності:

1. Чергувати розумову і фізичну працю.

2. У гімнастичних вправах перевагу слід віддавати перекиду, свічці, стійці на голові, оскільки посилюється притока крові до клітин мозку.

3. Берегти очі, робити перерву кожні 20 – 30 хвилин(відвести очі від книги подивитися удалину).

4. Мінімум телепередач!

**2.13. Декілька рад, які можуть допомогти вам уникнути переживання:**

1. Запишіть на листі папери, що вас турбує. Покладете його під подушку або в ящик столу на сім днів. На той час, можливо, проблема вирішиться сама собою або вам вдасться знайти розумне рішення.

2. Запитаєте себе: «Чи допомагають переживання справитися з ситуацією?»

Коли ви зрозумієте, що не допомагають, придумайте що-небудь, що дійсно могло б допомогти.

3. Якщо ви можете порадитися з батьками, то зробіть це. Попросите їх підтримати вас. Якщо ви не можете поговорити з батьками, знайдіть іншого дорослого, якому ви довіряєте, і поговорите з ним або з нею. Удвох ви, напевно, придумаєте розумний план, як справитися з вашим неспокоєм.

4. Пам'ятайте: неспокій – це емоція, а не метод вирішення проблем.

5. Якщо ваші переживання стали нав'язливими, то звернетеся до вашого шкільного психолога.

**2.14. Який одяг краще надіти на тестування?**

Одяг повинен бути спокійних тонів. Постарайтеся уникати дуже яскравих, кричущих колірних поєднань в одязі, дуже зухвалих деталей костюма, щоб не спровокувати негативних емоцій у людей, з якими належить вступити в контакт під час іспиту. Завжди пам'ятаєте про відчуття заходи. Нічого зайвого! А ось після іспиту – все що хочете. Декілька слів про колір одягу.

Традиційними чоловічими є кольори: темно-синій, чорний, сірий, бежевий (для літа). Піджак малинового, зеленого або жовтого кольору сприймається як піжонство, і навряд чи викличе серйозне відношення до співбесідника. Жіночими вважаються пастельні тони, тут важливо вгадати тональність. Так, наприклад, ясно-блакитний відтінок створює холодне і відштовхуюче враження. Рожевий колір - відчуття слабкості, порожнечі, а часто і солодкуватості. Ясно-жовтий відтінок викликає відчуття незначної безбарвності, а ясно-зелений, як правило, додає холодність. Можна порадити одяг абрикосового, білого кольору або зупинитися на класичному діловому костюмі темно-синього кольору.

**2.15. Як допомогти собі у гострій стресовій ситуації.**

У гострій стресовій ситуації не слід знімати ніяких рішень. Виняток становлять стихійні лиха, коли мова йде про врятуванні самого життя.

Злічіть до десяти, і лише потім поверніться до ситуації.

Займіться своїм диханням. Поволі вдихніть повітря носом і на деякий час затримаєте дихання. Видих здійснюйте поступово, також через ніс, зосередившись на відчуттях, пов'язаних з вашим диханням.

Якщо стресова ситуація застигла вас в приміщенні:

а) встаньте, якщо це потрібно, і, вибачившись, вийдіть з приміщення. Наприклад, у вас завжди є можливість піти в туалет або яке-небудь інше місце, де можна побути одному;

б) скористайтеся будь-яким шансом, щоб змочити лоб, віскі і артерії на руках холодною водою;

в) поволі оглядитеся по сторонах, навіть в тому випадку, якщо приміщення, в якому ви знаходитеся добре вам знайомо або виглядає цілком рядовий. Переводячи погляд з одного предмету на іншій, оглянете їх;

г) подивитеся у вікно на небо, сосредоточьтесь на тому, що бачите. Коли ви востаннє от так дивилися на небо?

д) набравши води в стакан (в крайньому випадку в долоні), поволі, зосереджено, випийте її. Сконцентруйте свою увагу на відчуттях, коли вода тектиме по горлу;

е) выпрямьтесь, поставте ноги на ширині плечей і на видиху нахилитеся, розслабивши шию і плечі, щоб голова і руки вільно звисали. Дихаєте глибше, стежите за своїм диханням. Продовжуйте робити це протягом 1-2 хвилин. Потім поволі випрямитеся. Виконуйте вправи обережно, щоб не закрутилася голова.

5. Якщо стресова ситуація застигла вас поза приміщенням:

а) оглядитеся по сторонах. Спробуйте поглянути на навколишні предмети з різних позицій. Детально розглянете небо, називаючи про себе все, що бачите;

б) знайдіть який-небудь дрібний предмет (листок, вітку, камінь) і уважно розгляньте його. Роздивляйтеся предмет не менше чотирьох хвилин, знайомлячись з його формою, кольором, структурою так, щоб зуміти чітко представити його із закритими очима;

в) якщо є можливість, випийте води;

г) простежите за своїм диханням. Дихаєте поволі, через ніс. Зробивши вдих, на деякий час затримаєте дихання, потім також поволі, через ніс, видихніть повітря. При кожному видиху концентруйте увагу на тому, як розслабляються і опускаються ваші плечі.

Як перша допомога собі цього цілком достатньо. Не пошкодить і прогулянка, словом, будь-яка діяльність, що вимагає фізичної активності і зосередження, але, знову ж таки, не перестарайтеся.

**2.16. Як зробити себе невдахою**

• Вірте, що дійсні труднощі не у вас самих, а у всьому, що навколо вас. Тому намагайтеся перебільшувати зовнішні обставини і зменшувати свої здібності.

• Намагайтеся обходити свої проблеми, не вирішуючи їх. Взагалі обійти їх неможливо, ви все одно з ними зустрінетесь, але з'явиться відчуття що ви весь час рухаєтесь.

• Намагайтеся впевнити себе, що ви невдаха, маленька людина. Не зупиняйтеся скаржитись і жалійтеся, нарікайте. Постійно нагадуйте собі, що ви гірше, ніж самі про себе думаєте.

• Намагайтеся нічого не робити, тоді не буде помилок та критики у ваш адрес. Постійно перераховуйте причини, через які ви не бралися за справу.

• Намічайте свої цілі і передивляйтесь їх, знову намічайте і знову передивляйтесь... Це сама по собі справа захоплююча, але ж потребує багато часу.. А може воно й на краще...

• Щоб впевнити себе в недосяжності мети, звертайте увагу тільки на перешкоди. Важливо бачити лише перешкоди і не дивитись у сторону, інакше, не дай Боже, знайдете шляхи для досягнення мети.

• Частіше кажіть слова: неможливо, не зможу, нереально. Вимовляючи їх, обов'язково насуплювати лоба.

• Якщо збираєтесь розпочати нову справу, обов'язково пригадайте свої поразку це допоможе вам. Ніколи не думайте про свої успіхи - а то раптом ви відчуєте в собі сили для перемоги ?..Розмовляйте з людьми якомога більше про неприємності. Коли починаєте щось робити, головне - вибрати потрібну швидкість. Щоб справа стояла на місці потрібно дві швидкості: шалено метушлива, або ж швидкість людини, що не виспалась.

• В будь-якій справі багато залежіть від того, які у вас стосунки із людьми. Не ставтеся до них доброзичливо - більше критики, грубощів, дратливості.

• Намагайтесь якомога менше посміхатись, бо це відволікає від справи і погано впливає на здоров'я та настрій.

• Якомога більше критикуйте себе за свої недоліки, невдачі, поразки і. ніколи не займайтеся самохваленням.

• Думайте про поразку, а не про успіх.

**3. Практичні рекомендації педагогам щодо підготовки учнів до ЗНО**

1. Динамічно вивчати програмний матеріал з предмету, що передбачає розвивальну мету.

2. Актуалізувати знання з вивченого матеріалу.

3. Ознайомити учнів з програмовими вимогами ЗНО з предмету.

4. Продемонструвати випускникам усі форми тестових завдань.

5. Застосовувати тестування в навчальному процесі під час вивчення шкільного курсу. Проводити, по можливості, домашні, самостійні, контрольні роботи із використанням тестів. Це сприятиме виробленню в учнів навиків роботи з тестовими завданнями. Важливо привчати учнів виконувати завдання не лише правильно, але й швидко, щоб максимально наблизити їх до умов, у яких випускники працюватимуть під час зовнішнього оцінювання. Слід познайомити учнів з алгоритмами виконання тестових завдань різних форм, аналізувати результати тестування, виявляти типові помилки й визначати шляхи їх усунення.

6. При розв'язуванні завдань відкритої форми наголосити на важливості обґрунтування основних етапів розв'язання, з посиланням на відповідні факти (властивості, теореми, ознаки тощо), лаконічному записі, правильному і раціональному використанні позначень. Звертати увагу на те, що рисунки до завдань (задач) повинні бути чіткими, з дотриманням правил побудови, побудова додаткових елементів (при їх потребі) - обґрунтована. Підкреслити, що еталонів розв'язання завдань та їх записів немає і бути не може. Запис учнями розв'язання завдань, з одного боку, це є документальне підтвердження процесу міркувань учня, з іншого боку, цей запис характеризує культуру предметної мови. Учень повинен розуміти, що провести правильне обчислення і розв'язати завдання – це не завжди одне й те ж.

7. Удосконалювати навички усного рахунку учнів, оскільки під час проведення ЗНО заборонено використовувати калькулятор для обрахунків.

8. Ознайомтесь з критеріями оцінювання відкритого завдання, зразки яких є в «Інформаційних матеріалах».

9. Зверніть увагу на те, щоб навчання у випускних класах не перетворилося на «натаскування» учнів на відповіді до тестів і таким чином не втратило основну ідею освіти - гармонійний розвиток дитини як особистості.

**ІІІ. Корекційно-відновлювальні вправи для випускників на зняття емоційної напруги**

Робота психолога з випускниками в період підготовки до ЗНО повинна займати своє місце в комплексному плані психолога і в кінці навчального року бути . Якщо є така можливість, психологові бажано за 30 хвилин до початку іспиту зібрати в одну групу випускників, що мають схильність до стресового реагування, високий рівень нервово-психічної напруги і провести з ними заняття на зняття (зниження) емоційної напруги, підготовлені заздалегідь.

**1. Вправи на дихання, що піднімають тонус:**

*«Глибоке дихання»* Час: 2 – 3 хвилини.

Мета: регуляція вегетативної нервової системи. Розслаблення. Зосередження і усвідомлення своїх відчуттів.

1. Сядьте в крісло, спина пряма і розслаблена.

2. Покладете руки на груди, так, щоб середні пальці стосувалися один одного в центрі грудей. Дихаєте нормально.

3. Відзначте, в який момент сполучені середні пальці рук почнуть розходитися. Підсильте цей рух, вдихаючи більш глибоко.

Повторюйте вдихи-видихи протягом 2 – 3 хвилин.

*«Повітряна кулька».* Час – 3 хвилини.

Мета: релаксація і отримання спокою.

1. Уявіть, що у ваших грудях знаходиться повітряна кулька. Вдихаючи через ніс, повністю заповните легені повітрям. Видихаючи ротом, відчуйте як він виходить з легенів.

2. Не поспішаючи, повторите. Дихайте і уявляйте, як кулька наповнюється повітрям і стає все більше і більше.

3. Поволі видихніть ротом, неначе повітря тихенько виходить з кульки.

4. Зробіть паузу і злічіть до 5.

5. Знову вдихніть і наповніть легені повітрям. Затримаєте його, вважаючи до 3, уявляючи, що кожна легеня – надута кулька.

6. Видихніть. Відчуйте, як тепле повітря проходить через легені, горло, рот.

7. Повторите 3 рази, вдихаючи і видихаючи повітря, уявляючи, що кожна легеня - надута кулька, з якої виходить повітря, коли ви видихаєте.

8. Зупиніться і відчуйте, що ви повні енергії, а вся напруга пропала.

Дихання заспокоює нервову систему і гасить емоції. Коли людина глибоко дихає, то позбавляється від тривожних думок і відчуває, що може контролювати свої думки, а не підкорятися їм.

**2. Вправи на зняття м'язових затисків, нервово-психічної напруги.**

Під впливом психічних навантажень виникають м'язові затиски, напруга. Уміння їх розслабляти дозволяє зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили.

Оскільки добитися повноцінного розслаблення всіх м'язів відразу не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла.

Сядьте зручно, якщо є можливість, закрийте очі;

- дихаєте глибоко і поволі;

- пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від верхівки до кінчиків пальців ніг (або в зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруги (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт);

- постарайтеся ще сильніше напружити місця затисків (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху;

- відчуйте цю напругу;

- різко скиньте цю напругу – робіть це на видиху;

- зробіть так кілька разів.

У добре розслабленому м'язі ви відчуєте появу тепла і приємної тяжкості. Якщо, затиск зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомассажа круговими рухами пальців (можна поробити гримаси – здивування, радощі і ін.).

*Вправа «Розгладимо море»*

Уявіть собі якусь ситуацію, яка примушує вас нервувати.

Прослідкуєте, які відчуття виникають у вашому тілі. Часто в таких ситуаціях виникає дискомфортний стан за грудиною тиск, стиснення, паління, пульсація).

Закрийте очі, подивіться внутрішнім поглядом в область грудини і уявіть собі бушуюче «вогненне море» емоцій. Тепер візуально рукою розгладьте це море до рівного дзеркала.

Що ви тепер відчуваєте? Спробуйте ще раз.

*Вправа «Дощ в джунглях» (можна виконувати в групі).*

Давайте встанемо один за одним. Уявіть, що ви опинилися в джунглях.

Погода спочатку була прекрасна, світило сонце, було жарко і задушливо. Але подув легкий вітерець. Доторкніться до спини попереду людини, що стоїть, і здійснюйте легкі рухи руками. Вітер посилюється (тиск на спину збільшується). Почався ураган (сильні кругові рухи). Потім пішов дрібний дощ (легкі постукування по спині партнера). А ось почалася злива (руху пальцями долоні вгору-вниз). Пішов град (сильні постукуючі рухи всіма пальцями). Знову пішла злива, застукав дрібний дощ, промайнув ураган, подув сильний вітер, потім він став слабким, і все в природі заспокоїлося. Знову виглянуло сонце.

Якщо вправа виконується індивідуально, то психолог встає за спиною учня і, відповідно до змісту, робить йому масаж спини.

*Вправа «Струси»*

Мета: позбавитися від негативного, непотрібного, такого, що заважає і неприємного.

Час: 10 хвилин.

Інструкція: Я хочу показати Вам, як можна легко і просто привести себе в порядок і позбавитися від неприємних відчуттів. Деколи ми носимо в собі велику і маленьку тяжкість, що віднімає у нас багато сил. Наприклад, кому-небудь з вас може прийти в голову думка: «Знову у мене не вийшло. Я не зміг добре підготуватися до іспиту». Хтось настроює себе на те, що не складе іспит, наробить купу помилок і отримає низький бал. А хтось може сказати собі: «Я не такий здатний, як інші. Навіщо я дарма старатимуся?»

Встаньте так, щоб навколо вас було достатньо місця. І почніть обтрушувати долоні, лікті і плечі. При цьому уявляйте, як все неприємне - погані відчуття, важкі турботи і погані думки про самих собі – злітає з вас, як з гусака вода. Потім обтрусіть свої ноги від шкарпеток до стегон. А потім потрясіть головою.

Буде ще корисно, якщо ви видаватимете при цьому, які-небудь звуки...

Тепер обтрусіть особу і прислухайтеся, як смішно міняється ваш голос, коли тряситься рот. Уявіть, що весь неприємний вантаж з вас спадає, і ви бадьорішаєте все і веселіше, ніби наново народилися.

Аналіз: Ваше самопочуття стало краще?

*Вправа «Сонячна поляна»*

Мета: зняття напруги шляхом створення позитивного емоційного фону.

Час: 15-20 хвилин.

Матеріал: лист ватману, на якому намальована поляна, трава і сонце.

Кольоровий і білий папір, фломастери, маркери, акварельні фарби, ножиці, клей. Магнітофон і аудіокасета із записом звуків природи.

Інструкція: Уявіть, що ми знаходимося на чудовій сонячній поляні, де ось-ось розкриються бутони різних прекрасних квітів. Це і ромашки, і волошки, і кульбаби, і конвалії. І кожен з вас зможе знайти на цій поляні свою квітку. А зараз візьміть папір, олівці або фломастери і намалюйте квітку, яка з'явилася у вашій уяві. Виріжте цю квітку, розфарбуйте, напишіть на нім побажання своїм друзям і приклейте на нашу сонячну поляну.

Подивитеся, яка вийшла прекрасна поляна з квітами! Якщо підійти до неї ближче, ми зможемо прочитати побажання і відчути аромат квітів. Вони підбадьорююче посміхаються всім нам і бажають вдалої здачі іспитів.

Примітка: Створення випускниками квіткової поляни супроводжується звуками природи з аудіокасети або легкою приємною музикою. ( Наприклад, можна використовувати мелодії композитора Е.Доги, «Симфонію любові» Ф.Гойі, класичні твори Моцарта, Бетховена і ін.).

Аналіз: Які відчуття у вас виникали при виконанні вправи?

Поділитеся своїм настроєм.

*Вправу «Знайди свою зірку»*

Мета: можливість розслабитися і набратися оптимізму, упевненості в собі.

Час: 15 – 20 хвилин.

Інструкція: Сядьте в круг і закрийте очі. Зробіть три глибокі вдихи і видихи. (звучить музика, можна використовувати записи групи «Спейс»-«звездний політ»). А зараз уявіть собі зоряне небо. Зірки великі і маленькі, яскраві і тьмяні. Для одних це одна або декілька зірок, для інших – незліченна безліч яскравих крапок, що світяться, то віддаляються, то наближаються на відстань витягнутої руки.

Подивитеся уважно на зірки і виберіть найпрекраснішу зірку. Мабуть, вона схожа на вашу мрію дитинства, а може бути, вона вам нагадала про хвилини щастя, радості, успіху, натхнення?

Ще раз помилуйтеся своєю зіркою і спробуйте до неї дотягнутися. Старайтеся щосили! І ви обов'язково дістанете свою зірку. Зніміть її з неба і дбайливо покладіть перед собою, розгляньте ближче і постарайтеся запам'ятати, як вона виглядає, яке світло випромінює.

А зараз проведіть долонями по колінах, вниз до ступень ніг, і солодко потягніться, розплющте очі, візьміть лист паперу, кольорові олівці і намалюйте свою зірку. Її зображення носите завжди з собою і хай у важкі моменти вашого життя вона освітлює ваш шлях, вселяє у вас надію і віру в майбутнє.

Психологові під час чергування в школі, в період здачі випускниками ВНО, потрібно бути готовим до того, що його допомога може потрібно у будь-який момент і мати при собі декілька комбінованих методик і надшвидких методів для зняття нервово-психічної напруги не тільки у випускників, але і у педагогів, батьків. Для цього можна використовувати вправи, запропоновані нижче.

**3. Короткі комбіновані методики на розслаблення.**

Короткі методики поєднують два і більш методів розслаблення, чому їх ефект зростає. Комбіновані методики дозволяють отримати додаткові переваги – одна з них спирається на іншу. До того ж з їх допомогою можна отримати бажаний ефект досить швидко 3 (і менш) хвилини.

*Зупинитеся і подихатимете.*

1. Коли вторгаються небажані думки, що примушують вас нервувати, ви можете в думках дуже чітко і ясно представити свій голос, що наказує: «Зупинися!». Якщо цього недостатньо, ви можете обернути гумку навколо зап'ястя і відтягнути її зубами в той момент, коли ви в думках командуєте: «Зупинися!».

2. Тепер перемкнете увагу на дихання. Дихаєте животом поволі і глибоко. Покладете руку на живіт і переконаєтеся, що ви дихаєте правильно.

3. Почніть рахунок при диханні. Вважайте до 4-х кожного разу, коли видихаєте.

Не думайте ні про що, окрім дихання. Продовжуйте виконувати вправу до тих пір, поки не розслабитеся. Повторюйте кожного разу, коли в голову приходять турбуючі думки.

*Розслабтеся і поблагодарите.*

Вправа прекрасно допомагає боротися з відчуттям розчарування і стресом, що з'являються при невдачі.

1. Почніть з короткої форми поступового м'язового розслаблення.

Нахмурте лоб і підніміть плечі. Прогніть спину і глибоко вдихніть.

Поворушіть пальцями ніг, напружте литки і стегна. Видихніть і розслабтеся.

2. Розсійте вашу увагу і пригадайте все хороше, таке, що трапилося за день.

Знайдіть, принаймні, три речі, за яких сьогодні ви можете бути вдячні долі, не обов'язково щось важливе. Вам можуть принести задоволення такі прості речі, як захід сонце, радість вашої дитини або чиясь несподівана усмішка, теплий погляд мами або друга і тому подібне Життя повне маленької насолоди. Скористайтеся можливістю пережити їх знов і отримати задоволення.

3. Продовжуйте згадувати ваш день. Пригадаєте три речі, зроблені вами і що принесли вам задоволення. Цілком підійдуть такі прості, приємні речі, як підтримка друга або сказаний приятелеві /дівчині/ комплімент, а також мужність сказати «ні» тому, чого дійсно ви не хотіли робити або завершення якої-небудь важкої роботи. Скористайтеся можливістю знов відчути найприємніші моменти дня.

**4. Надшвидкі методи зняття напруги**

Якщо комбіновані методики не допомогли вам, скористайтеся одним з методів, який напевно принесе вам негайне полегшення.

1.Протягом 10 секунд розтирайте місце на тілі, де ви відчуваєте напругу

2.Зробіть 10 глибоких і повільних вдихів.

3.Змініть позу і потягніться.

4.Говорите більш поволі.

5.Встаньте і випийте чого-небудь холодного / без алкоголя/.

6.Сядьте і відкиньтеся назад.

**5. Вправи для психотехнічного відпочинку**

З метою релаксації і організації психотехнічного відпочинку в роботі з педагогами і батьками рекомендуємо використовувати наступні вправи:

*Вправа «Притулок»*

Сядьте зручно, прийміть розслаблену позу і закрийте очі.

М'яким, спокійним голосом психолог читає текст:

«Уявіть собі, що у вас є надійний притулок, в якому ви можете сховатися у будь-який момент, коли побажаєте. Зовсім не обов'язково, щоб це місце реально існувало. Це може бути печера в скелях, яхта в морі, землянка або курінь в лісі і навіть дупло в дереві.

Наприклад, уявіть собі хатину в горах, про яку ніхто, окрім вас не знає. У думках опишіть собі це безпечне місце. Ви можете там відпочивати, слухати музику, танцювати або розмовляти з другом, а можете посидіти і пригадати декілька найприємніших моментів вашого життя.

Ви можете віддалитися в свій притулок в хвилини втоми і нервово-психічного напруженості, щоб привести свій емоційний стан в норму».

*Вправа «Внутрішній промінь».*

Вправа виконується індивідуально і напрямлено на зняття стомлення, отримання внутрішньої стабільності.

Для виконання вправи необхідно зайняти зручну позу стоячи або сидячи.

«Уявіть, що усередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який поволі і послідовно рухається зверху вниз і у міру свого руху освітлює зсередини всі деталі особи, шиї, плечей, рук і так далі теплим, рівним і розслабляючим світлом. У міру руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в області потилиці, ослабляється складка на лобі, обпадають брови, «охолоджуються» очі, ослабляються затиски в кутах губ, опускаються плечі, звільняються шия і груди. Внутрішній промінь як би формує нову зовнішність спокійної і звільненої людини, задоволеної собою і своїм життям, своїм оточенням».

Уявлення про теплий внутрішній промінь необхідно здійснювати кілька разів, моделюючи рух зверху вниз. Від виконання вправи необхідно отримувати внутрішнє задоволення, навіть насолода. Закінчується вправа словами: «Я став новою людиною! Я став молодим і сильним, спокійним і стабільним! Я все робитиму добре!».

*Вправа «Настрій» (на зняття стресових станів).*

Візьміть кольорові олівці або крейду і чистий лист паперу. Розслаблено, лівою рукою, намалюйте абстрактний сюжет – лінії, колірні плями, фігури. Важливо при цьому повністю зануритися в свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як Вам більше хочеться, в повній відповідності з вашим настроєм. Спробуйте уявити, що ви переносите ваш сумний настрій на папір, як би матеріалізуєте його. Закінчивши малюнок, переверніть папір і на іншій стороні листа напишіть 5 – 7 слів, що відображають ваш настрій. Довго не думайте, необхідно, щоб слова виникали без спеціального контролю з вашого боку.

Після цього ще раз подивитеся на свій малюнок, як би наново проживаючи свій стан, перечитайте слова і із задоволенням, емоційно розірвіть листок, викиньте в урну або підпаліть.

Протягом 5 хвилин ваш емоційний стан стане значно кращий.

Після складання іспиту психологові бажано запросити до себе всіх засмучених, розчарованих і незадоволених своїм життям випускників виконати з ними вправу «Рівень щастя».

*«Рівень щастя – 1»*

Сядьте зручно. Розслабтеся і спокійно подихайте. Уявіть, що щастя – це нормальний стан і його рівень рівний 100%. Тепер відповідайте: зараз ви щасливі на 100%? Якщо немає, то постарайтеся уявити, що заважає вам мати 100-процентний рівень щастя?

- Ви турбуєтеся про майбутньому?

- Вас турбує щось у минулому?

- Ви відчуваєте, що вас хтось несправедливо образив?

- Ви хочете комусь помститися?

- Ви відчуваєте, що нічого хорошого вас не чекає?

- Вас пригноблює, що ви гірші за когось?

- Вам все набридло?

- Вас гризе туга?

Можливі і інші питання, але можна обмежитися і цими. Якщо ви відповіли ствердно на якихось з них, то означає ваш рівень щастя в даний момент, понижений. Як «цілющий засіб» виконаєте вправу *«Рівень щастя – 2».*

Складіть список всього того, за що ви можете бути вдячні долі зараз. Не забудьте включити в нього все, що коштує подяки: стан здоров'я, здоров'я членів сім'ї, матеріальне положення, наявність житла, ефектну зовнішність, гарну погоду, чиюсь любов і пошану до вас, наявність хороших друзів, мир і тому подібне

Тепер прочитайте свій список того, що вас пригноблює. Хіба він більш значителен, чимось, що доставляє вам радість? Чи не здається вам, що ви несправедливі до долі в своїх докорах? Подумайте про це.

**6.** **Вправа – релаксація на зняття стресу «Дерево»**

Будь-який напружений психічний стан характеризується суженностью свідомості і понад концентрацією на своїх переживаннях. Відчутне ослаблення внутрішньої напруженості досягається в тому випадку, якщо людина зуміла провести дії децентрации, тобто зняття центру ситуації з себе і перенесення його на якій – або предмет або зовнішні обставини ситуації. За допомогою децентрації здійснюється об'єктивування емоційно негативного стану, викидання його в зовні і тим самим, позбавлення ось його.

Ігротехнічна вправа «Дерево» сприяє розвитку внутрішніх засобів ролевої децентрації. Вправа виконується індивідуально і направлено на формування внутрішньої стабільності, балансу нервово – психічних процесів, звільненню травмуючій ситуації.

Учень представляє себе деревом (яким ему подобається). Необхідно детально програти образ цього дерева: його могутній або гнучкий стовбур, гілки, що переплітаються, листя, що колишеться на вітрі, відвертість крони назустріч сонячним променем, циркуляцію живильних соків по стовбуру, коріння, які міцно вросли в землю.

Земля – це символ життя, коріння – це символ стабільності, зв'язки людини з реальністю. Уявлення стомленою людиною вросшихся в землю коріння його дерева актуалізує внутрішні взаємозв'язки з реальністю, укріплює упевненість в себе.

1. Уявіть себе деревом.
2. Відчуйте, який у Вас стовбур.
3. Відчуйте, яка кора.
4. Ваші гілочки направлені до сонця.
5. Ваше листя тихенько колише вітерець.
6. Сонячні промені приємно гріють все дерево.
7. А зараз відчуйте рух живильних соків усередині дерева.
8. Відчуйте своє могутнє коріння. Вони витягають із землі, необхідні Вам речовини.
9. У Вас могутнє коріння, стрункий стовбур, відкрита крона.

І так далі. Закінчення вправи необхідно робити на позитивних уявленнях про себе (дереві

**7. Використання ароматерапії в корекційній роботі.**

Серед розмаїття рослинного світу вже в давні часи люди вирізняли цілющі рослини, використовували їх для лікування недуг. Пізніше навчилися вирізняти з рослин ароматичні речовини, виявили цінні властивості ефірних олій і ароматичних смол. Так народилася наука про пахощі - ароматерапія.

Ароматерапія дає такі результати, які іноді важко отримати хімічними лікарськими засобами.

Ефірні олії мають сильні протимікробні антибактеріальні і антисептичні властивості.

Практично усі ефірні олії є природні антиоксиданти. При попаданні в організм вони знижують інтенсивність окислювальних процесів, уповільнюючи процеси старіння клітин, відновлюючи захисні механізми, мобілізуючи потенційні резерви і підвищуючи запас міцності.

У випадку екстремальних умов праці ефірні олії використовуються для підвищення працездатності, пам'яті, уваги, точності виконання завдань.

Добре зарекомендували себе в цій області олії лаванди, розмарину. Причому композиції ефірних олій впливають на розумову працездатність в більшому ступені, ніж окремі ефірні олії.

Серцево-судинна система також позитивно реагує на вплив ефірних олій: покращується серцевий ритм, нормалізується артеріальний тиск, збільшується постачання серцевого м'яза киснем і глюкозою.

Вдихання ефірних лій вчиняє на організм людини значний фізіологічний вплив: може змінюватися ритм дихання і пульс (троянда, лаванда, ялиця зменшують), кров'яний і черепний тиск (троянда. Лаванда. Лимон, шавлія знижують), температура шкіри (бергамот, троянда, ялиця, сосна підвищують), слух, зір, психоемоційний стан (полин, базилік, троянда, лаванда, м'ята, яловець).

По впливу на нервову систему можна виділити тонізуючи і заспокійливі ефірні олії.

Трояндова олія - знімає напругу, сприяє проясненню думок.

Бергамотова олія вчиняє антидепресивну дію, підвищує концентрацію уваги.

Олія трояндового дерева сприяє зняттю втоми, нервозності, розслабляє при стресі, знижує артеріальний тиск, знімає головний біль.

Мелісова олія - вчиняє заспокійливу, антидепресивну дію, знімає спазм судин головного мозку, застосовується олія ялівці підвищує артеріальний тиск, відновлює душевне рівновагу, нормалізує сон.

Олія ялини - вчиняє тонізуючу дію, застосовується при депресії, неврозах, перенапруженні.

**8. Вплив лікувальної музики на організм людини.**

Лікувальні особливості музики помітили вже давно. Ще в Парфянському царстві у III віці до нашої ери за допомогою спеціально підібраних мелодій лікували від нудьги, нервових розладів і серцевих болів. Але тільки в минулому віці було науково доказано, що музичні звуки заставляють вібрувати кожну клітинку нашого організму за допомогою електромагнітних хвиль і змінювати кров’яний тиск, частоту серцевих скорочень, ритм і глибину дихання впритул до повної їх зупинки. Але музичні звуки тільки класичної музики мають лікувальний ефект.

„Аве Марія» Шуберта, „Місячна соната» Бетховена. „Лебідь» Сен-Санса, „Метелиця» Свиридова заспокоює та виліковує від тютюнової залежності. Бадьора музика Чайковського, Пахмутової, Таривердієва позбавляють від неврозів і дратівливості. Виразка шлунку зникає при прослуховуванні „Вальсу квітів».

Для профілактики втоми необхідно прослуховувати „Ранок» Гріга, „Світанок» над Москвою-рікою» (уривок із опери „Хованщина») Мусоргського, романс „Вечірній дзвін, мотив пісні „Російське поле», „Пори року» Чайковського.

Творчий імпульс стимулює „Марш» із кінофільму „Цирк» Дунаєвського, „Болеро» Равеля, „Танець з шаблями» Хачатуряна.

Повне розслаблення ви зможете отримати від „Вальсу» Шостаковича із кінофільму „Овод», оркестру Пурселя, твору „Чоловік та жінка» Лея, романсу із музичних ілюстрацій до повісті Пушкіна „Метелиця» Свиридова.

Нормалізує кров’яний тиск і серцеву діяльність „Весільний марш» Мендельсона. Знімає головний біль і невроз прослуховування славнозвісного полонезу Огінського, нормалізує сон і роботу мозку сюїта „Пер Гюнт» Гріга. „Соната „7» Бетховена виліковує від гастриту, а музика Моцарта сприяє розвитку розумових здібностей й дітей.

**9. Заняття «Як запобігти стрессу перед тестуванням»**

Мета: формувати у школярів емоційно-позитивне ставлення до складання тестів, навички саморегуляції в напружених ситуаціях, розвивати вміння організувати самоосвітню діяльністьу період підготовки до тестування.

* 1. Вступне слово ведучого

Тестування – це процедура застосування тестів на практиці. Часто найбільшою проблемою в ситуації складання тестів постають наші хвилювання. Гормон, який виділяється в момент, коли людина відчуває страх, впливає на пам'ять. Це може бути причиною того, що деякі учніна іспитах повністю забувають вивчений матеріал.

Однак хоча цей гормон майже не піддається впливу, «управу» можна знайти й на нього. Навички емоційної саморегуляції, інформація з оптимальної підготовки поведінки під час тестування – це питання, яким присвячена наша сьогоднішня зустріч. Вони зможуть полегшити тягар ударів тестування по вашій нервовій системі та допомогти досягти успіху.

2. Вправа «Асоціації»

Робота в колі.

Зверніться до вашої підсвідомості – назвіть слова-образи, які виникають у вас, коли ви думаєте про тестування. (Асоціації учнів записуються нга дошці).

3. Розповід ведучого

Як бачимо, ваші асоціації пов'язані з тривогами, невпевненістю у своїх силах, баченням тестування як боротьби між могутнім та грізним тестом з однієї сторони та слабким учнем, тобто вами, з іншої. Дуже важливо змінити цей настрій на конструктивний, спрямований на плідну підготовку до тестування та успіх у його проходженні. Існує кілька способів досягти цього.

Для того, щоб змінити своє самопочуття на тестування від тривоги до впевненості спробуйте створити у своїй підсвідомості образ успіху: чітко уявляйте його.

У день тестування можна уявити себе туго стягнутою пружиною, у якій спресовані ваші знання, здібності, ваша праця. Залишається у потрібний момент все це звільнити.

Якщо ваші хвилювання заважають вам, уявіть, що вам потрібно переконати вашого друга, що тестування – не лише іспит, знайдіть слова для аргументованої критики панічних думок.

4. Практична вправа.

Спробуйте переконати себе за такою схемою:

|  |  |
| --- | --- |
| Я успішно складу всі тести | тому, що… |
| Я успішно складу всі тести | навіть якщо… |
| Я успішно складу всі тести | не зважаючи на… |
| Я успішно складу всі тести | так, що… |
| Я успішно складу всі тести | завдяки… |
| Я успішно складу всі тести | так само, як і … |
| Я успішно складу всі тести | разом з… |
| Я успішно складу всі тести | спираючись на… |
| Я успішно складу всі тести | бо прагну… |

Можливо ці висловлювання стануть дієвою формулою вашого оптимістичного конструктивного настрою у підготовці до тестування.

5. Складання пам'ятки «Як найкраще запам'ятовувати матеріал?»

Робота в групах.

Розподіл учасників на чотири групи за позитивними асоціаціями, наприклад: повторення, цікаве запитання, добрий учитель, гарна оцінка тощо. Групи отримують тексти, розрізані на частини.

Завдання: Якнайшвидше зібрати текст, прочитати та стисло сформулювати рекомендації «Як найкраще запам'ятовувати матеріал?», доповнюючи їх своїми вдалими прикладами.

6. Рекомендації «Як повторювати навчальний матеріал».

Групи доповнюють, коментують, порівнюють з наступним висновком : «Великий текст потрібно розділити не більш ніж на сім частин, пов'язати їх між собою, виділити опори (слова і думки, що стоять за ними) і завчити їх, повторюючи за наведеною схемою».

7.Індивідуальне тестування на визначення передекзаменаційного почуття за тестом, розробленим на основі методики С. Балтівець.

8.Інформаційне повідомлення.

Відомо, що людина може переживати стрес як в екстремальних умовах (підкорюючи Світовий океан, гори), так і в звичайному житті. При цьому різко зростають як психологічне навантаження, так і вимоги до фізіологічної стабільності людини. У своєму житті практично кожна людина відчувала стрес. Актуальність проблеми зумовлена надзвичайною його розповсюдженістю, він виникає через недостатній захист людини від дії несприятливих зовнішніх факторів.

Відомий дослідний стресу Г. Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.

Стрес (тиск, натиск) – це стан напруження, який виникає внаслідок дії сильного подразника незвичайної ситуації. Стерс необхідний у житті людини. Він допомагає пристосуватися до нових умов, впливає на працездатність, творчість, навчає нас долати перешкоди на життєвому шляху, мобілізувати власні сили й ставати впевненими у собі. Але водночас стрес, якщо він діє довго, може стати руйнівним для людини, від нього потерпають найслабші органи.

Стрес – складова частина життя, й у помірних дозах він надає життю смак і аромат, як писав Г. Сельє. Стрес – природний побічний продукт будь-якої діяльності, він відображає потребу людини в адаптації, у пристосувані до мінливих умов життя. Це вимагає напруження захисних сил, мобілізації внутрішніх ресурсів організму, щоб енергетично забезпечити можливість виконання нових завдань. Дуже важливий і його стимулюючий, формуючий вплив у складних процесах виховання та навчання і всього нашого життя. Але стресові впливи не повинні перевищувати адаптаційних можливостей людини, бо тоді може погіршитися самопочуття.

9. Профілактика стресу.

Завдання. Продовж фразу «Для профілактики стресу потрібно…»

*Психологічні рекомендації для зменшення ймовірності виникнення стресів.*

Ніхто не застрахований від нещасних випадків, різних утрат, складних ситуацій. Але треба не обмежуватися переживаннями, не концентруватися на них, не піддаватися депресії, а діяти, шукати вихід, пробувати все нові та нові варіанти.

*Щоб зменшити ймовірність виникнення стресів, необхідно:*

* + правильно харчуватися: більше істи натуральних продуктів: овочів, фруктів, зменшити споживання солі. Обов'язково снідати та впродовж дня харчуватися рівномірно.
  + бувати надворі, гуляти, сидіти в парку, бігати, займатися спортом.
  + з'істи морозиво – там є компонент, який покращує настрій.
  + з'істи бабан: в ньому сиротонін – гормон щастя.
  + постійні вправи на релаксацію знижують напруження в стресових ситуаціях.
  + необхідно слухати спокійну музику.
  + Робити те, що пободається. Хобі – те, що треба. Зцілення не в тому, що ви робите, а як ви до цього ставитесь.
  + Аби запобігти розчаруванню, невдачам, не треба братися за непосильні завдання.
  + Не зловживати кавою, алкоголем.
  + Носити одяг бажано синього та зеленого кольорів: вони заспокоюють.
  + Зі стресом можна впоратися, треба лише мати бажання та трохи вільного часу лише для себе.
  + Постійно концентруватися на світлих сторонах життя та подіях: це збереже здоров'я і сприятиме успіху.
  + справжнє фізичне та психічне здоров'я полягає не в тому, щоб відповідати чиїмсь нормам та стандартам, а в тому, щоб прийти до згоди із самим собою.

10. Способи боротьби зі стресом.

Напишіть будь-які методи зняття стресів, якими ви зазвичай користуєтесь у своєму житті (не меньше 12):

1. Вилити душу подрузі або другу.
2. Сприйняти з гумором.
3. Поради компетентної людини.
4. Поїсти.
5. Поспати.
6. Почитати цікаву книгу.
7. Погуляти в парку.
8. Потанцювати.
9. …
10. ..
11. ..
12. …

Підбиття підсумків заняття.

Рефлексія. Учні по черзі говорять, що їм сподобалося під час заняття, а що ні; про що б вони хотіли ще дізнатися з цієї теми.

**ІV. Діагностичні методи для визначення рівня нервово-психічної напруги**

1. **Тест передекзаменаційного почуття за методикою С. С. Балтівець**
2. **Я хочу, щоб день тестування:**

а) швидше настав, і тоді я повною мірою виявлю, на що я здатний;

б) нарешті минув, як страшний сон;

в) був для мене, як і всі інші дні, бо це для мене нічого не змінює.

**2. На тестуванні я відповідатиму**:

а) на чернетці, а потім у чистовику, щоб не збитися;

б) зразу в чистовику;

в) буду сподіватися, що хтось підкаже що-небудь.

**3**. **Яким би складним запитання не було, буду:**

а) відповідати з непохитною впевненістю;

б) добре обдумувати кожне слово;

в) розгублюся і не зможу правильно відповісти.

**4.** **Наближаючись до аудіторії, де проходитиме тестування, я:**

а) більше зосереджусь, щоб утримати в пам'яті правильні відповіді;

б) посміхнусь інструктору, щоб йому приємніше було давати мені інструкції;

в) намагатимусь зручніше сісти, щоб вгамувати своє хвилювання.

**5.** **До здачі бланку відповідей тестування я:**

а) перегляну написане;

б) буду намагатися згадати відповіді на запитання, на які не зміг відповісти;

в) думатиму про те, як оцінять мою відповідь.

**6.** **Я зберуся на тестування і буду відповідати:**

а) у швидкому темпі, щоб не гаяти часу;

б) у середньому темпі, щоб нічого не переплутати;

в) як уже доведеться, бо це залежатиме від запитань, які будуть у текстах.

**7**. **Коли я думаю про тестування, у мене:**

а) пече під грудьми;

б) з'являється бажання показати, що я справді вчив і знаю матеріал;

в) виникає панічний страх, який мені важко подолати.

**8**. **Я вважаю, що в день тестування я почуватимусь:**

а) працездатним і витривалим;

б) напруженим, але здатним упоратись із завданнями;

в) утомленим і розбитим.

**9**. **Я впевнений, що здам бланки тестування:**

а) наприкінці всього тестування;

б) хвилин за 15-20 до кінця тестування;

в) у межах години.

**10. Я уявляю інструктора:**

а) похмурою і неприступною людиною;

б) людиною, що може бути зацікавленою моїми відповідями;

в) байдужою людиною.

Ключ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  запитання | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| а | **0** | **2** | **0** | **1** | **0** | **1** | **1** | **0** | **0** | **2** |
| б | **2** | **0** | **1** | **0** | **1** | **0** | **0** | **1** | **2** | **0** |
| в | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** |

Інтерпретація:

**Менше 7 балів.** Ви завчасно зуміли себе мобілізувати і подолати передчуття напруження перед тестами (низький рівень передекзаменаційного хвилювання).

**Від 8 до 14 балів**. Передчуття напруження перед тестами звичайно малоприємне для вас (середній рівень передекзаменаційного хвилювання).

**Від 15 до 20 балів.** Вам треба подолати всі свої хвилювання і страхи. Ви знаєте прекрасно матеріал, тільки потрібно вчасно зібратись (високий рівень передекзаменаційного хвилювання).

**2. Оценка уровня притязаний (по В.К. Горбачевскому)**

До начала выполнения учебного задания экспериментатор раздает бланки с текстом и разъясняет порядок работы с опросником следующей инструкцией: «Возьмите бланк с текстом опросника, внимательно прочитайте инструкцию и приступайте к ответам. Помните, что вопросы относятся к той ситуации, которая складывается в момент, когда часть задания по подготовке к тестированию уже выполнена, но предстоит еще работа над оставшейся частью. В процессе работы с опросником Вы читаете по порядку каждое из приведенных в бланке высказываний и решаете, в какой степени Вы согласны с ним или не согласны. В зависимости от этого Вы обводите кружком на правой стороне бланка одну из следующих цифр: +3, если полностью согласны; +2, если согласны; +1, если скорее согласны, чем не согласны; —3, если Вы совершенно не согласны; —2, если не согласны; —1, если скорее не согласны, чем согласны; 0, если Вы не можете ни согласиться с высказыванием, ни отвергнуть его. Все высказывания относятся к тому, о чем Вы думаете, что чувствуете или хотите в момент, когда работа над заданием прерывается».

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Подготовка к тестированию мне уже порядком надоело  2. Я работаю на пределе своих сил  3. Я хочу показать все, на что способен  4. Я чувствую, что меня вынуждают стремиться к высокому результату  5. Мне интересно, что получится  6. Задания довольно сложные  7. То, что я делаю, никому не нужно  8. Меня интересует, лучше ли будут мои результаты или хуже, чем у других  9. Мне бы хотелось поскорее заняться своими делами  10. Думаю, что мои результаты будут высокими  11. Эта ситуация может причинить мне неприятности  12. Чем лучше показываешь результат, тем больше хочется его превзойти  13. Я проявляю достаточно старания  14. Я считаю, что мой лучший результат будет не случаен  15. Задания большого интереса не вызывают  16. Я сам ставлю перед собой задачи  17. Я беспокоюсь по поводу своих результатов  18. Я ощущаю прилив сил  19. Лучших результатов мне не добиться  20. Эта ситуация имеет для меня значение  21. Я хочу ставить все более и более трудные цели  22. К своим результатам я отношусь равнодушно  23. Чем дольше работаешь, тем становится более интересно  24. Я не собираюсь «выкладываться» в этой работе | -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3    -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3 | -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2 | -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1 | 0  0  0  0  0  0  0  0  0  0  0  0  0  0  0  0  0  0  0  0  0  0  0  0 | +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1 | +2  +2  +2  +2  +2  +2  *+2*  +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2 | +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3 |
| 25. Скорее всего мои результаты будут низкими  26. Как ни старайся, результат от этого не изменится  27. Я бы занялся сейчас чем угодно, только не подготовкой к тестированию  28. Задания достаточно простые  29. Я способен на лучший результат  30. Чем труднее цель, тем больше желание ее достигнуть  31. Я чувствую, что могу преодолеть все трудности на пути к цели  32. Мне безразлично, какими будут мои результаты в сравнении с другими  33. Я увлекся работой над заданиями  34. Я хочу избежать низкого результата  35. Я чувствую себя независимым  36. Мне кажется, что я зря трачу время и силы  37. Я работаю вполсилы  38. Меня интересуют границы моих возможностей  39. Я хочу, чтобы мой результат оказался одним из лучших  40. Я сделаю все, что в моих силах для достижения цели  41. Я чувствую, что у меня ничего не выйдет  42. Испытание — это лотерея | -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3  -3 | -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2  -2 | -1  -1    -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1  -1 | 0  0  0  0  0  0  0  0  0  0  0  0  0  0  0  0  0  0 | +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1  +1 | +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2  +2 | +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3  +3 |

Обработка данных предполагает преобразование ответов в баллы по правилу либо прямого перевода, либо обратного (табл.1). Баллы подсчитываются по каждому из 15 компонентов мотивационнои структуры с помощью специального ключа. Номера тех высказываний, ответы на которые преобразуются в баллы по правилу прямого перевода, даны без индексов, а высказывания, преобразуемые по правилу обратного перевода, снабжены индексом «о» (табл.2)

*Таблица 1.*

**Правило прямого и обратного перевода ответов испытуемого в баллы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перевод |  |  | Шкала для ответов | | |  |  |
| -3 | -2 | -1 | 0 | +1 | +2 | +3 |
| Прямой Обратный | 1  7 | 2  6 | 3  5 | 4  4 | 5  3 | 6  2 | 7  1 |

*Таблица 2.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Компонент мотивационной структуры | Номер |
| п/п |  | высказывания |
| 1 | Внутренний мотив | 15о, 23, 33 |
| 2 | Познавательный мотив | 5, 22о, 38 |
| 3 | Мотив избегания | 11, 17, 34 |
| 4 | Состязательный мотив | 8, 32о, 39 |
| 5 | Мотив смены деятельности | 1, 9, 27 |
| 6 | Мотив самоуважения | 12, 21, 30 |
| 7 | Значимость результатов | 7, 20о, 36 |
| 8 | Сложность задания | 6, 28о |
| 9 | Волевое усилие | 2, 13, 37о |
| 10 | Оценка уровня достигнутых результатов | 19о, 29 |
| 11 | Оценка своего потенциала | 18, 31, 41о |
| 12 | Намеченный уровень мобилизации усилий | 3, 24о, 40 |
| 13 | Ожидаемый уровень результатов | 10, 25о |
| 14 | Закономерность результатов | 14, 26о, 42о |
| 15 | Инициативность | 4о, 16, 35 |

Условно компоненты мотивационной структуры можно разделить на четыре блока (группы).

**В первую группу входят 6 компонентов, представляющих собой ядро мотивационной структуры личности**. К ним относятся:

компонент 1 — внутренний мотив. Выражает уверенность, увлеченность заданием, выявляет те аспекты, которые придают выполнению задания привлекательность;

компонент 2 — познавательный мотив. Характеризует субъекта как проявляющего интерес к результатам своей деятельности;

компонент 3 — мотив избегания. Свидетельствует о боязни показать низкий результат и вытекающих из этого последствий;

компонент 4 — состязательный мотив. Показывает, насколько субъект придает значение высоким результатам в деятельности других субъектов;

компонент 5 — мотив к смене текущей деятельности. Раскрывает переживаемые субъектом тенденции к прекращению работы, которой он занят в данный момент;

компонент 6 — мотив самоуважения. Выражается в стремлении субъекта ставить перед собой все более и более трудные цели в однотипной деятельности.

Перечисленные выше компоненты, составляющие ядро мотивационной сферы личности, выступают в роли факторов, непосредственно побуждающих субъекта к определенному виду деятельности.

**Вторую группу образуют компоненты, связанные с достижением достаточно трудных целей. Они относятся к текущему положению дел:**

компонент 7 — придание личностной значимости результатам деятельности;

компонент 8 —уровень сложности задания;

компонент 9 — проявление волевого усилия. Выражает оценку степени выраженности волевого усилия в ходе работы над заданием;

компонент 10 — оценка уровня достигнутых результатов. Соотносится с возможностями субъекта в определенном виде деятельности;

компонент 11 — оценка своего потенциала.

**В третью группу компонентов входят составляющие прогнозных оценок деятельности субъекта**:

компонент 12 — намеченный уровень мобилизации усилий, необходимых для достижения целей деятельности;

компонент 13 — ожидаемый уровень результатов деятельности.

**Четвертая группа компонентов отражает причинные факторы соответствующей деятельности**. В нее входят два компонента:

компонент 14 — закономерность результатов. Выражает понимание субъектом собственных возможностей в достижении поставленных целей;

компонент 15 — инициативность. Выражает проявление индивидом инициативы и находчивости при решении поставленных перед собой задач.

Перечисленные компоненты представляют собой потенциальную мотивационную структуру, возникающую в ходе выполнения задания. Выше было сказано, что центральным звеном в этой структуре являются мотивационные компоненты, а среди них компонент самоуважения адекватно выражает экспериментальную оценку уровня притязаний личности.

Оценки каждого компонента мотивационной структуры личности позволяют построить индивидуальный профиль испытуемого, в котором представлены количественные соотношения между всеми рассмотренными компонентами.

Компонент самоуважения, адекватный экспериментальной оценке уровня притязаний, формируется на основе трех высказываний:

12. Чем лучше показываешь результат, тем больше хочется его превзойти.

21. Я хочу ставить все более и более трудные цели.

30. Чем труднее цель, тем больше желание ее достигнуть.

Суммарное количество баллов, которое испытуемый может набрать по данным высказываниям, составляет от 3 до 21.

Хотя нормативных данных для опросника не существует (каждый индивидуальный результат по соответствующим компонентам устанавливается в сравнении с другими компонентами индивидуального личностного профиля испытуемого), можно воспользоваться следующими экспериментальными показателями уровня притязаний:

низкий уровень: 3—9 баллов;

средний уровень: 10—16 баллов;

высокий уровень: 17—21 баллов.

**3. Методика диагностики состояний и дезадаптаций (САН)**

Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения. Испытуемому необходимо оценить свое настроение.

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое в испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30-ти полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описываете ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

ОБРАБОТКА ДАННЫХ. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но «+» состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Получаемые баллы группируются в соответствии с ключом в 3 категории, и подсчитывается

количество баллов по каждой из них.

**САМОЧУВСТВИЕ** (сумма баллов по шкалам): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

**АКТИВНОСТЬ**: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

**НАСТРОЕНИЕ**: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Получаемые результаты по каждой категории делятся на 10.

Средний балл шкалы равен 4.

Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5.0 -5.5 баллов.

Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только

значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Типовая карта методики САН.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ФИО | ВРЕМЯ | ПОЛ | ВОЗРАСТ |
|  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Самочувствие хорошее | 3210123 | Самочувствие плохое |
| 2. Чувствую себя сильным | 3210123 | Чувствую себя слабым |
| 3. Пассивный | 3210123 | Активный |
| 4. Малоподвижный | 3210123 | Подвижный |
| 5. Веселый | 3210123 | Грустный |
| 6. Хорошее настроение | 3210123 | Плохое настроение |
| 7. Работоспособный | 3210123 | Разбитый |
| 8. Полный сил | 3210123 | Обессиленый |
| 9. Медлительный | 3210123 | Быстрый |
| 10.Бездеятельный | 3210123 | Деятельный |
| 11.Счастливый | 3210123 | Несчастный |
| 12.Жинерадостный | 3210123 | Мрачный |
| 13.Напряженный | 3210123 | Расслабленный |
| 14.Здоровый | 3210123 | Больной |
| 15.Безучастный | 3210123 | Увлеченный |
| 16.Равнодушный | 3210123 | Взвалнованный |
| 17.Восторженный | 3210123 | Унылый |
| 18.Радостный | 3210123 | Печальный |
| 19.Отдохнувший | 3210123 | Усталый |
| 20.Свежий | 3210123 | Изнуренный |
| 21.Сонливый | 3210123 | Возбужденный |
| 22.Желание отдохнуть | 3210123 | Желание работать |
| 23.Спокойный | 3210123 | Озабоченный |
| 24. Оптимистичный | 3210123 | Пессимистичный |
| 25. Выносливый | 3210123 | Утомленный |
| 26. Бодрый | 3210123 | Вялый |
| 27. Соображать трудно | 3210123 | Соображать легко |
| 28. Рассеяный | 3210123 | Внимательный |
| 29.Полный надежд | 3210123 | Разачарованный |
| 30.Довольный | 3210123 | Надежный |

**4. Методика определение уровня самооценки**

Подумайте над предлагаемыми ниже утверждениями, указав в четырех бальной системе свое отношение к ним. При этом баллы должны означать следующее :

Я думаю об этом:

Очень часто – 4 б.

Часто – 3 б.

Иногда – 2 б.

Редко – 1 б.

Никогда – 0 б.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид куда лучше моего.
9. Я боюсь выступать перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромен.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильны во мнение обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себе в безопасности.
23. Я часто волнуюсь понапрасну.
24. Я чувствую себе неловко в окружении чужих людей.
25. Я чувствую себе сковано.
26. Я чувствую, что люди все переносят легче, чем я.
27. Мне кажется, что со мной должна случится какая-то неприятность.
28. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
29. Как жаль, что я не так общителен.
30. Я думаю о том, чего ждет от меня обшественность.

Если вы набрали от 0 до 25 б., то это значит, что вы относительно уверенны в своих действиях.

От 26 до 45 б., средний уровень самооценки.

От 46 и выше – низкий уровень самооценки.

***Заняття з елементами тренінгу для учнів 11 класу***

***«Готуємося до ЗНО. Профілактика стресів»***

*Гринчук С.О., методист РНМК*

***Людина розумом може і повинна позбутися того, що її турбує.***

*Л. Толстой*

***Зміни ставлення до речей, що хвилюють тебе — і ти убезпечиш себе від них.***

*Марк Аврелій*

Мета: підтримка випускників у процесі підготовки до участі в ЗНО; ознайомлення випускників із сутністю поняття «стрес» та його впливом на організм та психі­ку людини, ознайомлення із способами протистояння диструктивному впливу стресу та формування умінь керувати стресовою ситуацією

**Завдання:**

* ознайомити учнів із механізмом виникнення та пе­ребігу стресу;
* сформувати первинні навички адекватної реакції на стресори;
* допомогти всім учасникам ЗНО виробити уміння протистояти, послабити стресові переживання;
* формувати навички подолання негативних емоцій­них станів;
* формувати вміння направляти стресову ситуацію в конструктивне русло .

**Інформаційне поле:** стрес, стресор, евстрес, дистрес, адаптивність, адаптація, дезадаптація, стресостійкість.

**Цільова група:** випускники, які бажають взяти участь у зовнішньому незалежному оцінюванні.

**Форма проведення:** заняття з елементами тренінгу.

**Перебіг заняття**

**І. МОТИВАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ**

**П с и х о л о г.** Для більшості учнів — випускни­ків школи зовнішнє незалежне оцінювання є сер­йозним і різноплановим випробуванням.

Звісно, під час підготовки та складання іс­питів учню потрібні знання з певних предметів. Саме вони є запорукою високої оцінки. Однак важлива і психічна готовність, тобто вміння гра­мотно викласти свою думку на письмі, опанувати себе в екстремальних ситуаціях, гідно виходити зі складного становища. Дехто має такі навички, але все ж більшість учнів відчуває непереборний страх перед іспитом, самою атмосферою, в якій він відбувається, і виникає стрес. Як же з ним спра­витися?

На сьогоднішньому занятті ми ознайомимось із механізмом виникнення та перебігу стресу, спри­ятимемо виробленню уміння протистояти стресу, будемо формувати вміння направляти стресову ситуацію в конструктивне русло, вчитися долати негативні емоційні стани.

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

1. **Вправа «Тепло моїх долонь»**

**Мета:** сприяти встановленню контакту між учасни­ками тренінгу, налаштувати на роботу в групі .

Учні вітаються по колу один з одним, потис­куючи обидві руки і промовляють: «Нехай тепло моїх долонь тебе зігріє у скрутну годину».

1. **Очікування «Вхідний квиток»**

Учні отримують кольоровий стікер — вхідний квиток, на якому записують свої очікування від заняття.

1. **Вправа «Я переживаю стрес, коли...»**

**Мета:** привернути увагу випускників до свого вну­трішнього стану, з'ясувати головні стресори випускни­ків школи.

По колу слід продовжити речення «Я пережи­ваю стрес, коли...»

*Рефлексія.* Стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: швидше, повільніше, важче чи легше, однак про­йти їх усе одно доведеться.

Цитата: *«Ми не можемо уникнути стресу, але мо­жемо його використовувати».*

— Як саме?

**Інформаційне повідомлення**

1. **Що ви знаєте про стрес?**

*Стрес* — це сукупність захисних фізіологіч­них реакцій, що виникають в організмі люди­ни у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів). Наймогутнішим джерелом стресу є негативні емоції і почуття. Стресорами, тобто факторами, які викликають стрес, можуть бути різноманітні життєві ситуації: виступ перед незнайомою аудиторією, відвідування стоматоло­га, участь у конкурсі тощо. Для більшості випуск­ників школи стресором завжди були випускні іспити, а в останні роки — зовнішнє незалежне оцінювання.

**[?]** Який механізм виникнення стресу?

Інформація щодо тривоги через органи почуттів надходить у мозок. Потім через нервові закінчен­ня передається до щитовидної залози. Отримавши сигнал тривоги, цей орган негайно викидає в кров значну кількість «бойових гормонів» — адреналі­ну, що розноситься по всьому тілу. Відбувається перекачування крові: вона переміщується туди, де найбільше необхідна для відповідних дій. З мозку надалі надходять сигнали — наростає психічна на­пруга, підсилюється увага, здійснюється підготов­ка до дії. Усе це відбувається блискавично — на­пруга, а звідси і стрес, наростають із дивовижною швидкістю. Адреналін прискорює пульс і дихан­ня, підвищує кров’яний тиск. І якщо людина не використовує запас енергії, що утворився, то це призводить до виникнення психосоматичних за­хворювань (бронхіальна астма, язва, гіпертонія, хвороби серця, погіршення пам’яті, послаблення імунітету).

**[?] Чи потрібен стрес людині?**

Стрес (тиск, натиск) — це стан напруження, який виникає внаслідок дії сильного подразника незвичайної ситуації. Стрес необхідний у житті людини. Він допомагає пристосуватися до нових умов, впливає на працездатність, творчість, навчає нас долати перешкоди на життєвому шляху, мобі­лізувати власні сили й ставати впевненими в собі. Але водночас стрес, якщо він діє довго, може стати руйнівним для людини, від нього потерпають найслабші органи.

Отже, як бачите, стрес є позитивним і нега­тивним.

**[?] У яких випадках стрес буває конструктивним, а в яких — деструктивним?**

**Які бувають види стресу?**

Залежно від подразника, який діє на людину, розрізняють два види стресу:

* *дистрес* — дія негативних емоцій у ситуаціях горя, нещастя, хвороби, що знижує опірність

організму до несприятливих чинників середо­вища, виснажує людину, заважає їй мобілізу­ватися;

* *евстрес* — дія позитивних емоцій, натхнення, творчого осяяння, кохання, коли за плечима ніби крила виростають.

Періодичні емоційні стреси корисні для орга­нізму: вони позитивно впливають на зовнішній вигляд, мобілізують сили й розумові здібності. На відміну від дистресу, евстрес мобілізує, активізує, підвищує тонус. Але від дистресу потрібно термі­ново рятуватися, поки він не встиг втрутитися у ваше життя, здоров’я, кар’єру. Тобто стрес має позитивні і негативні сторони.

Жити і працювати чи навчатися взагалі без стресу неможливо, та й шкідливо. Під дією нега­тивних факторів включаються захисні механізми організму, які ми повинні навчитися направляти в конструктивне русло. Тобто маємо згадати те, що вчили перед іспитами.

Цитата: *«Зміни ставлення до речей, що хвилюють нас, і ти убезпечиш себе від них».* Тобто від хвилю­вань, негативних очікувань.

*Рефлексія.* Стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: швидше, повільніше, важче чи легше, однак про­йти їх усе одно доведеться.

1. **Тест-опитування на виявлення стресостійкості випускників**

Обговорення результатів здійснюють узагаль­нено. Тренер характеризує не кожного учня, а пев­ну кількість набраних балів. Відповідно надають і рекомендації. Випускники самостійно роблять висновки про сформовану стресостійкість свого організму.

►► ***Тест на стресостійкість***

Цей тест допоможе оцінити ступінь вашої дра­тівливості, нервозності, запальності та здатності контролювати ці якості. На запропонований спи­сок запитань відповідайте одним із трьох варіан­тів «так, безумовно», «так, але не дуже» чи «ні, у жодному разі».

*Опитувальник* Чи дратує Вас:

1. Зім’ята сторінка газети, яку ви хочете прочи­тати?
2. Жінка поважного віку, одягнена, як дівчина?
3. Надмірна близькість співрозмовника під час розмови?
4. Жінка, що курить на вулиці або у громадсько­му місці?
5. Людина, що кашляє у ваш бік?
6. Коли хтось гризе нігті?
7. Коли хтось недоречно сміється?
8. Коли хтось намагається учити вас, що і як ро­бити?
9. Коли улюблена дівчина (хлопець) постійно спізнюється на зустріч?
10. Коли в кінотеатрі той, хто сидить перед вами, весь час вовтузиться і обговорює фільм?
11. Коли вам переказують сюжет цікавого рома­ну, який ви маєте намір прочитати?
12. Коли вам дарують непотрібні речі?
13. Гучна розмова у громадському транспорті?
14. Дуже сильний запах парфумів?
15. Людина, що жестикулює під час розмови?
16. Колега, який часто вживає іноземні слова?

►► ***«Ключ» до тесту***

За кожну відповідь нараховуємо:

* «так, безумовно» — 3 бали;
* «так, але не дуже» — 1;
* «ні, у жодному разі» — 0.

Максимально можлива кількість — 48.

►► ***результати***

*понад 36.* Ви не є терплячою і спокійною люди­ною. Вас дратує майже все, навіть найнезначніше. Ви запальні і легко втрачаєте рівновагу. Це розхи­тує вашу нервову систему, посилюючи напружен­ня з оточенням.

*Від 13 до 36.* Ви належите до найпоширенішої групи людей. Вас дратують тільки дуже неприємні речі. Не драматизуючи повсякденні негаразди, ви здатні легко забувати про них.

*менше 13.* Ви досить спокійна людина, яка реально сприймає життя. Вас не просто вивести з рівноваги. А це гарантія проти стресів.

*Рефлексія*

* Чи відповідають виявлені результати вашим уявленням про свій актуальний стан відносно стресостійкості?
* У кого результати тесту викликали занепоко­єння?

1. **Вправа «склянка»**

**Мета:** вироблення психотехнік видозміни, посла­блення стресових переживань .

Дорослий бере в руку пластикову склянку і говорить: «Уявіть, що в цю склянку ви можете вкласти свої найпотаємніші думки, почуття, яких ви хочете позбутися». Дорослий по черзі підхо­дить до кожного випускника, щоб він «вклав» до склянки свій «внесок». На завершення тренер, піднявши склянку для огляду всім, промовляє: «Ви дійсно хочете позбутися того, що ми зібрали разом у склянці?» Після ствердної відповіді неспо­дівано дорослий зминає пластикову склянку. Усі мають сказати твердо і впевнено «так».

*Рефлексія*

* Яке відчуття у вас виникло після завершення вправи?
* Чи можна даний прийом використовувати під час емоційних переживань?

1. **Інформаційне повідомлення**

У стимулах, що викликають стрес, психічне рішуче превалює над тілесним. І якщо стрес може бути і корисним, і руйнівним, то чому ми не може­мо нівелювати руйнівну складову й підсилювати конструктивну складову? Людина як істота ро­зумна здатна до таких видозмін. Її лише необхідно озброїти знаннями, механізмами, як ефективно це зробити. ЗНО для вас може бути серйозним випро­буванням на стресостійкість *Вправа за В. Райхом*

20 асоціацій: тіло, душа, емоції, інтелект.

1. **Робота в групах**

**Мета:** сформувати в учнів позитивний настрій на участь у зовнішньому незалежному оцінюванні, віднай­ти переваги незалежного тестування над екзаменами.

Одна група називає позитивні сторони ЗНО, друга — негативні. Об’єднання в групи за « + », «-».

Кожен охочий підходить до мікрофона (можна імпровізованого) і називає переваги чи негативні сторони ЗНО.

►► *Рефлексія*

* Чого більше: позитиву чи негативу в запро­вадженні зовнішнього незалежного оціню­вання?
* Чи відчуваєте страх і невпевненість перед май­бутніми випробуваннями?

1. **Вправа «Дерево»**

**Мета:** зняти психоемоційне напруження, зміцнити у випускників упевненість у власних силах.

Випускники стають у коло на певній відстані один від одного. Кожен з учасників сильно натис­кає п’ятами на підлогу, руки стискує в кулаки, міцно зціпивши зуби. Тренер говорить, звертаю­чись до кожного: «Ви — міцне дерево з сильним корінням. У складних життєвих ситуаціях згадай­те, що ви — сильне і могутнє дерево, скажіть собі, що буря мине, а потім обов’язково вигляне сонеч­ко, зігріє вас теплом, і все буде добре». Умовно намалюйте свою впевненість. Можливо, згадавши цей малюнок, ви відчуєте нові сили в собі.

**ІІІ. Підбиття підсумків. пам'ятки випускникам**

1. **Вправа «Вихідний квиток»**

**Мета:** виявити, наскільки успішно реалізовано очі­кування випускників від заняття .

Кожен учень на своїй картці очікувань запи­сує, на який відсоток (у межах 100 %) виправда­лись його очікування.

* Якщо ти думаєш, що програєш, то програєш.
* Якщо ти думаєш, що не зможеш, то не зможеш.
* Якщо ти хочеш, але боїшся, то не досягнеш мети.
* Якщо ти чекаєш на невдачу, вона прийде до тебе.
* Успіх завжди з тим, хто його прагне.
* Справжній двобій відбувається у твоєму розумі.
* Якщо ти думаєш про перемогу, то переможеш.
* Повір у себе, щоб виграти.

1. **Вправа-проект «чинники душевної рівноваги» для домашнього опрацювання.**

**Мета:** розвиток групової згуртованості .

Кожна з груп повинна написати і презентувати проект: «Як зберегти душевну рівновагу в стресо­вій ситуації».

* Чи можна ваш проект втілити у життя?

Що ви хотіли б змінити від сьогодні?

**ДОДАТОК 1**

**як готуватися до зно**

Спочатку підготуйте місце для занять: при­беріть зі столу зайві речі, зручно розташуйте не­обхідні підручники, посібники, зошити, папір, олівці. Можна ввести в інтер’єр кімнати жовтий і фіолетовий кольори, оскільки вони підвищують інтелектуальну активність. Для цього буває до­статньо якоїсь картинки в цих тонах.

Складіть план занять. Плануючи кожен день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні вивчатимете. Не взагалі: «Трохи поза­ймаюся»,— а які саме розділи і теми.

Почніть зі складнішого, з того розділу, який знаєте найгірше. Але якщо вам важко «розгой­датися», можна почати з того матеріалу, який найбільш цікавий і приємний. Можливо, посту­пово увійдете до робочого ритму, і справа піде.

чергуйте заняття і відпочинок, скажімо, 40 хвилин занять, потім 10 хвилин — перерви. Можна у цей час помити посуд, полити квіти, зро­бити зарядку, прийняти душ.

Не треба прагнути до того, аби прочитати і запа­м’ятати напам’ять увесь підручник. Корисно струк- турувати матеріал, складати плани, схеми, причо­му бажано їх записувати. Плани корисні і тому, що за ними легко повторити якийсь матеріал.

**Як запам'ятовувати матеріал?** Психологи вста­новили, що наша оперативна пам'ять за одночас­ного сприйняття здатна утримати і потім відтво­рити в середньому лише сім об'єктів . Тому мате­ріал краще розбити на смислові частини, бажано, аби їх було не більше семи . Смислові частини матеріалу необхідно укрупнювати й узагальню­вати, виражати головну думку однією фразою .

Не слід квапитися, за будь-яку ціну запам’я­товувати складний текст, не розібравшись у його внутрішніх зв’язках, не зрозумівши міркувань автора. Серед другорядного потрібно виявити най­головніше.

використовуйте асоціації. Метод локальної прив’язки полягає у побудові для ряду, який ви намагаєтесь запам’ятати, об’єктів іншого ряду — опорного, з добре знайомих або легких для ви­вчення пунктів. Таким опорним рядом може бути послідовність кімнат у вашій квартирі, будинків на вашій вулиці тощо. Людина спочатку заучує опорний ряд, а потім використовує його елемен­ти, аби зіставити з ними елементи заучуваного ряду. Отже, якщо в матеріалі мало внутрішніх зв’язків — озирніться довкола. Уявіть обстановку, в якій ви вивчали матеріал, і ви пригадаєте його, адже отримані одночасно враження запускають механізм згадування.

**Як повторювати?** Перекажіть текст своїми сло­вами, і ви легше його запам'ятаєте, аніж про­сто прочитавши багато разів, — адже це ак­тивна розумова праця . Загалом будь-яка ана­літична робота з текстом дозволяє краще його запам'ятати . Це може бути перекомпонування матеріалу, знаходження парадоксальних фор­мулювань для нього, залучення контрастного фону або матеріалу тощо Конспектування. Виявляється, текст можна сильно скоротити, представивши його у вигляді схеми — «зірки», «дерева», «дужки» тощо. При цьому сприйняття та якість запам’ятовування значно покращуються через образність запису.

Таким чином, вам необхідно розбити великий текст не більш, ніж на 7 частин, пов’язати ці час­тини між собою, виділити опори (слова і думки, що стоять за ними) і завчити їх. У системі заучування матеріалу важливу роль відіграє повторення.

**ЯК ПСИХОЛОГІЧНО ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ІСПИТІВ**

Для того, щоб у кризовій ситуації не втрачати голови, необхідно не ставити перед собою надзав­дань і надмети. Не варто чекати, доки ситуація стане катастрофічною. Починайте готуватися до іспитів заздалегідь, помалу, частинами, спокійно.

Якщо дуже важко зібратися із силами і з думка­ми, спробуйте запам’ятати спочатку найлегше, а по­тім переходьте до вивчення складного матеріалу.

Щодня виконуйте вправи на зняття напружен­ня, втоми, на розслаблення.

►► ***Як уникнути хвилювань***

* Запишіть на аркуші паперу те, що вас непо­коїть. Покладіть його під подушку або в шух­ляду столу на сім днів. Доти, можливо, про­блема вирішиться сама собою або її вже розв’яжете ви.
* Запитайте себе: «Чи допомагає хвилювання впоратися із ситуацією?» Коли ви зрозуміє­те, що ні, придумайте щось, що справді могло б зарадити.
* Якщо ви можете порадитися з батьками, зро­біть це. Попросіть їх підтримати вас. Якщо ви не можете поговорити з батьками, знайдіть ін­шого дорослого, якому ви довіряєте, і погово­ріть із ним або нею. Удвох ви, напевно, при­думаєте розумний план, як впоратися з вашим хвилюванням.
* Пам’ятайте: занепокоєння — це емоція, а не метод розв’язання проблем.
* Якщо ваші переживання стали нав’язливими, зверніться до шкільного психолога.

►► ***Що робити, якщо втомилися очі?***

Виконайте дві будь-які вправи:

* погляньте по черзі вгору-вниз (25 с), ліворуч- праворуч (15 с);
* напишіть очима своє ім’я, по батькові, пріз­вище;
* фіксуйте погляд то на віддаленому предметі (20 с), то на аркуші паперу перед собою (20 с);
* намалюйте очима квадрат, трикутник — спо­чатку за годинниковою стрілкою, потім нав­паки.

►► ***Як легше запам'ятовувати?***

* Не завжди що більший обсяг матеріалу, то важче його запам’ятати. Великий уривок ви­вчати корисніше, ніж короткий вислів.

Запам’ятати легше те, що розумієш.

* Розподілене заучування краще від концентро­ваного. Учіть з перервами, не все підряд, кра­ще помалу, ніж все одразу.
* Більше часу витрачайте на повторення по пам’яті. Це ефективніше за просте багаторазо­ве читання.
* Якщо працюєте із двома матеріалами — ве­ликим і меншим — розумно починати з біль­шого.

**підготовка до іспитів**

►► ***Поради абітурієнтам***

* Насамперед має сенс обладнати місце для за­нять:
* Починаючи підготовку до іспитів, варто склас­ти план. Для початку добре визначити, хто ви — «сова» або «жайворонок», і залежно від цього максимально завантажувати ранкові або, навпаки, вечірні години.
* Складаючи план щоденної підготовки, необ­хідно чітко визначити, що саме сьогодні будете вчити, які саме розділи якого саме предмета.
* Обов’язково слід чергувати роботу і відпо­чинок.
* Добре починати на свіжу голову, з найважчого, із того розділу, який знаєте гірше за інші. Але якщо трапляється так, що «немає настрою», тоді варто почати навпаки, з того, що знаєте найкраще, з матеріалу, який вам найбільш ці­кавий.
* Готуючись до іспиту, не слід намагатися про­читати і запам’ятати дослівно весь підручник. Корисно повторювати матеріал за окремими пи­таннями. Прочитавши питання, спочатку зга­дайте та обов’язково коротко запишіть усе, що ви знаєте з цього питання, потім перевірте себе за підручником. Перевірте правильність дат, основних фактів. Після цього уважно, повіль­но прочитайте підручник, конспект, виділяючи головні думки,— це опорні пункти відповіді.

Наприкінці кожного дня підготовки варто пе­ревірити, як ви засвоїли матеріал: знову корот­ко запишіть плани всіх питань, які були про­роблені цього дня.

Під час підготовки до іспитів корисно питан­ня подавати у вигляді плану, схеми на папері. Коли ви записуєте план або схему відповіді, ви розглядаєте матеріал з позиції людини, яка пе­редає свої знання іншим, тобто робите те саме, що необхідно робити, відповідаючи в класі або на іспиті. Схеми та плани є корисними ще й тому, що їх можна використати під час ко­роткого повторення питання.

Відповіді на найскладніші питання розповідайте рідним, друзям — будь-кому, хто захоче слуха­ти, робіть це так, ніби відповідаєте на іспитах

**МЕТОД повторення і. корсакова**

1. Необхідно повторювати інформацію протягом 20 секунд одразу після її сприймання (імена, теле­фони, дати), оскільки найбільша втрата інформа­ції припадає на перші стадії запам'ятовування, на­ступні за сприйняттям
2. інтервали часу між повтореннями можна, якщо треба, подовжувати. Припустимо, якщо на підго­товку ви маєте 7 днів, а матеріал вимагає не мен­ше п'яти повторень, то роботу краще організувати так:

* 1-й день — двічі;
* 2-й день — 1 раз;
* 3-й день — без повторень;
* 4-й день — 1 раз;
* 5-й день — без повторень;
* 6-й день — без повторень;
* 7-й день — 1 раз .

3 . Кількість повторень треба визначати з деяким за­пасом. Слід дотримуватися простого правила: чис­ло повторень має бути таким, аби протягом необ­хідного проміжку часу інформація не забувалася . Якщо ви хочете запам'ятати інформацію лише на декілька днів, то після її сприйняття рекомендує­мо повторити матеріал спочатку за 15-20 хвилин, потім — за 8-9 годин і ще раз — за 24 години.

1. Там, де доцільно, застосовуйте комплексний на­вчальний метод. Значну кількість інформації мож­на запам'ятовувати за допомогою часткового на­вчального методу, під час якого ви повторюєте речення за реченням, віршований рядок за ряд­ком Проте за часткового навчального методу ін­формацію подрібнюють і виривають із свого контексту, що ускладнює запам'ятовування і при­зводить до збільшення числа повторень. Нато­мість за комплексного навчального методу всю

* Перед усним іспитом добре спробувати відпо­віді на найбільш складні питання розповісти перед дзеркалом, звертаючи увагу на позу, жести, вираз обличчя.
* Намагайтеся не завчити, а зрозуміти матеріал. Обов’язково розв’язуйте задачі, розбирайте ре­чення, слова.
* Готуючись до іспиту, ніколи не думайте про невдачу, це руйнує вас. Обов’язково «про­грайте» подумки ситуацію іспиту, уявляючи в усіх деталях обстановку, комісію, свою від­повідь.

інформацію, наприклад текст, запам'ятовують ціл­ком, а потім як одне ціле повторюють . Взаємозв'язки між окремими частинами сприйма­ють швидше і ґрунтовніше, а обов'язкове число повторень скорочується. Тому там, де це можливо, використовуйте комплексний навчальний метод . Під час роботи з великим за обсягом матеріалом важко добре запам'ятати текст як одне ціле. У та­кому разі розбийте текст на розділи, об'єднані од­нією темою . За першого відтворення повторюйте вже засвоєну частину і вивчайте другу. За друго­го — повторюйте перші частини і вивчайте наступ­ну тощо .

5 . Найраціональнішим і тому найпоширенішим мето­дом запам'ятовування інформації є повторне пе­речитування: читайте текст, аж поки запам'ятаєте його

* Повторне читання виявиться набагато ефективні­шим, якщо міститиме елементи активного повто­рення, переказу. Ми пропонуємо метод читання, що дозволяє засвоїти і запам'ятати доволі склад­ний матеріал (наприклад, якийсь курс) лише за чо­тири повторення. За першими буквами чотирьох рівнів цього методу назвемо його ОУОД (основні думки, уважне читання, огляд, доведення). Виконуйте якомога більше різних опублікованих тестів із якогось предмета. Ці тренування ознайомлять вас зі структурою тестових завдань .

Тренуйтеся із секундоміром у руках, фіксуйте час виконання тестів. Готуючись до іспитів, ніколи не ду­майте, що не впораєтеся із завданням, а навпаки, по- думки малюйте собі картину тріумфу. Залиште один день перед іспитом на те, аби знову повторити всі плани відповідей, ще раз зупинитися на складних пи­таннях .

1. Психологічний аналіз уроків (занять) здійснюється **практичним психологом** на запит адміністрації навчального закладу, лист МОН України від 27.08.2000 р. № 1/9-352. [↑](#footnote-ref-1)
2. Журнал проведення корекційно-відновлювальної та розвивальної роботи для спеціальних закладів є обов’язковим документом, який підтверджує системність запровадження корекційної, розвивальної, відновлювальної роботи. [↑](#footnote-ref-2)
3. Індивідуальні картки можуть запроваджуватися у вигляді журналу на клас, який ведеться протягом років навчання у школі. [↑](#footnote-ref-3)
4. У випадку викладання навчального предмету «Психологія» у рамках факультативів, курсів за вибором тощо. [↑](#footnote-ref-4)