

**ТЮМЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ**  
**ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ - ЮГРА**  
**НЕФТЕЮГАНСКОЕ РАЙОННОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«КУТЬ - ЯХСКАЯ СОШ»**

***РАЗВИВАЮЩАЯ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА***

***«НЕДЕЛЯ УСПЕХА»***

**Составитель:** Скворцова Наталья Сергеевна  
педагог – психолог  
высшая квалификационная  
категория

## Содержание программы:

<b>Разделы программы</b>		<b>№ стр.</b>
Пояснительная записка.		6
1.	Цели и задачи программы. Предполагаемый результат реализации программы	7
2.	Методологическое обоснование программы	7-9
3.	Планирование и принципы программы	10
4.	Организация условий для создания ситуации успеха в школе в предэкзаменационный период	10
	4.1. Цели и задачи психологической работы	10-11
	4.2. Специфика групповой формы работы	11-12
	4.3. Требования к ведущему психологических мероприятий	12-14
	4.4. Методы и техники, используемые в программе	14-15
5.	Оценка эффективности проведения психологических мероприятий	15-16
6.	Сроки реализации программы	16
7.	Тематическое планирование недели	17-18
8.	Сценарии психологических мероприятий, используемых при реализации программы	19
	8.1. Психологическая гимнастика	19-23
	8.2. Психологические игры и акции	24-32
	8.3. Психологические мероприятия для школьников	33-69
	8.4. Психологические мероприятия для родителей и педагогов	70-87
	8.5. Материалы для оформления стендового ряда «Успешные советы»	88-100
9.	Литература	101

## Пояснительная записка

Окончание учебного года для школьников, пожалуй, самая напряженная пора. Ведь впереди экзамены, от которых так много зависит, поэтому весь учебный процесс в школе, оказывается, сориентирован на этот решающий рубеж, на экзамен.

Итоговые испытания ждут не только выпускников, но и подростков, и даже младших школьников: срезы, зачеты, самостоятельные и контрольные работы. И с каждым годом значимость этих итоговых испытаний становятся все выше.

Как известно, в юности опыт серьезных жизненных переживаний еще не так велик, психологической закалки недостаточно, поэтому экзамены и контрольные подчас превращаются в пытку и приносят настоящие страдания, вызывают у многих школьников страх и волнение.

Но продолжительные и устойчивые страхи препятствуют развитию личности, сковывают творческую энергию, разрушают интеллект и способности, способствуют формированию неуверенности и тревожности.

Умению сдавать экзамены, как не странно, никто специально не учит. Вместе с тем учащимся в итоговый, экзаменационный период, будь то младший школьник или выпускник, очень необходима ситуация успеха, поддержка, помощь и участие взрослых. Это поможет школьнику стать более уверенным в собственных силах, избежать стрессов, тем самым сохранить психологическое здоровье в трудной для него ситуации.

Обычно в этот период, психологи организуют в школе различные мероприятия, которые чаще всего, носят разовый характер: беседа, психологическое занятие, час общения или практикум. Кроме того, участвуют в таких мероприятиях в основном только выпускники.

## 1. Цели и задачи программы

Программа, под названием «Неделя Успеха», реализуется в предэкзаменационный период и разработана специально для **учащихся с 1 по 11 класс**.

**Цель программы:** Сохранение психологического здоровья школьников в предэкзаменационный и экзаменационный период.

**Основные задачи** заключаются в следующем:

- Способствовать созданию ситуации успеха в школе в период экзаменационных и итоговых испытаний
- Организовать условия для развития у школьников чувства уверенности, осознания своей «внутренней силы», для развития стрессоустойчивости
- Выработка навыков поведения в трудных ситуациях

**Предполагаемый результат реализации программы:** Реализация мероприятий программы будет способствовать не только повышению эффективности подготовки школьников к итоговым испытаниям, позволит учащимся более успешно вести себя во время экзаменов, контрольных, но и будет способствовать развитию навыков мыслительной работы и умению мобилизовать себя в решающей ситуации.

## 2. Методологическое обоснование программы

**Развивающая образовательная среда школы.** Школьная жизнь ребёнка протекает в сложно организованной, разнообразной среде. По своей природе эта среда социальна, так как представляет собой систему различных отношений ребёнка со сверстниками и школьниками другого возраста, педагогами, родителями, другими взрослыми, участвующими в школьном процессе. Попадая в школьный мир, ребёнок оказывается перед множеством разнообразных выборов, касающихся всех сторон жизни в нём: как учиться и как строить свои отношения с учителями, как общаться со сверстниками, как относиться к тем или иным требованиям и нормам и многое другое. Можно сказать, что школьная среда предлагает на выбор множество путей и дорог, по которым можно идти и развиваться с помощью окружающих взрослых, которые

в силу своей профессиональной позиции могут оказать школьнику разнообразную поддержку.

Понятие **развивающей образовательной среды** прочно вошло в обиход российской школы. Его употребление чаще всего связано с желанием подчеркнуть, что школьное пространство отношений, норм, традиций, школьная система деятельности проектируется взрослыми целенаправленно и активно – под определённые задачи развития.

Психолого-педагогическое сопровождение как система работы школьного психолога предложена кандидатом психологических наук Битяновой М.Р. Главная цель сопровождения – создание таких социально-педагогических условий, в которых каждый ребёнок мог бы стать субъектом своей жизни: своей деятельности, общения и собственного внутреннего мира.

Психолого-педагогическая деятельность по созданию таких условий может быть выстроена на следующих методологических основаниях. В основу развивающей работы в школе положены принципы и закономерности психологии развития и возрастной психологии и принципы педагогической антропологии.

Антропологический подход предполагает проектирование развивающей работы психолога на основе принципов целостности и внутренней активности ребёнка – важнейших антропологических принципов, применяемых в образовании.

Достижение целостности – это создание в рамках образовательной среды школы в целом или отдельных её аспектов (например – развивающей психологической работы) условий, позволяющих ребёнку реализовывать и развивать разнообразные стороны своего «Я», переживать состояние целостности на интеллектуальном, эмоциональном, физическом и духовном уровнях.

Не менее важной является реализация принципа активности ребёнка в образовательном процессе. В антропологической педагогике образование рассматривается как процесс, в который человек включён в активной позиции.

То есть **развивающая образовательная среда** – это среда, специально создаваемая для решения определённых задач развития человека, насыщенная ценными для формирования этого человека смыслами и возможностями.

В ходе решения этих задач ребёнок, подросток обретает новые психологические способности, навыки и умения, возможно – переходит на качественно новый этап понимания мира и самого себя, совершает поступки, которые определяют его мировоззрение и определяются этим мировоззрением.

Развитие тех или иных способностей, качеств, умений ребёнка происходит в том случае, если эти новообразования востребованы средой, в которой живёт и действует ребёнок, строит свои отношения с миром и другими людьми, если взрослыми спроектирована и реализована определённая социальная и материальная ситуация развития ребёнка, формируется школьная среда, способствующая успешному обучению и поступательному психологическому развитию человека.

Проектирование и реализация таких развивающих ситуаций составляют существенную часть профессиональной компетентности школьного психолога. Участие в проектировании развивающей среды – это богатая по своим возможностям ситуация для школьного психолога. Она позволяет решать развивающие задачи самым естественным и эффективным для школьника способом. Любая развивающая ситуация, встроенная в образовательный процесс и образовательную среду (например, тренинги или психологическая игра), предполагает специальные процедуры закрепления и переноса нового опыта ребёнка в естественные условия его жизнедеятельности. А то, что удаётся «растворить» в привычном и понятном, дополнительных усилий от ребёнка и специальных шагов от взрослого не требует.

Общий смысл технологии **проектирования развивающих ситуаций в образовательной среде школы** – «передача в руки ребёнку ключа к психологическим тайнам его активности, деятельности и общения. Обучение его умению делать ценностный, мотивационный выбор, ставить перед собой цель, планировать пути её достижения, ориентируясь при этом на свои сильные

стороны. Мы, взрослые, можем помочь школьнику встать в ответственную позицию по отношению к тому, что ценно и значимо для него» (Битянова М.Р.)

### **3. Планирование и принципы программы «НЕДЕЛЯ УСПЕХА».**

При общем планировании программы «Неделя успеха» мы исходили из принципов проектирования недели психологии (авт. Битянова М.Р.)

При планировании недели Битянова М.Р. рекомендует придерживаться следующих принципов:

- Неделя должна быть целостной и завершённой, то есть иметь психологически очерченное начало и конец, основную идею и девиз;
- Каждый день должен плавно перетекать в следующий;
- Необходимо иметь виды работы, которые делали бы каждый день неповторимым, и «сквозные» мероприятия, которые задавали бы общий настрой неделе;
- Целостность и законченность должен иметь каждый день, то есть содержать некоторое центральное мероприятие, иметь свою смысловую направленность, которая также может выражаться в девизе дня;
- События недели должны охватывать всю школу – всех детей и взрослых;
- Мероприятия недели не должны по возможности вмешиваться в учебный процесс: вмешательство должно быть оговорено с администрацией школы

Битянова М.Р. отмечает, что при реализации этих принципов неделя получается как бы «двухслойной», содержащей фигуру и фон. Фигурами являются центральные мероприятия дня, фоном – «сквозные» формы работы: психологическая газета, забор, стенд недели, цитаты, психологические листовки, развешиваемые по школе.

### **4. Организация условий для создания ситуации успеха в школе в предэкзаменационный период**

**4.1. Цели и задачи психологической работы** в данном направлении четко обозначают принципиальную позицию по отношению к учащимся:

актуализировать внутренние резервы школьников, которые дадут возможность адаптироваться в сложных жизненных ситуациях.

Психологическая работа должна строиться не как простая тренировка умений и навыков, а как осмысленная деятельность, вписывающаяся в систему повседневных жизненных отношений.

Развивающие мероприятия должны быть предназначены как для здоровых детей, не имеющих проблемы, так и для детей с дезадаптированным поведением и формирующимся невротическим реагированием. Эта работа должна носить опережающий характер.

При планировании психологических мероприятий необходимо соблюдать определенные требования.

1. Четко формулировать цели работы.
2. Определить круг задач, конкретизирующих цели работы.
3. Определить стратегию и тактику проведения психологических мероприятий.
4. Отобрать конкретные методики и техники.
5. Подготовить необходимый материал и оборудование.
6. Определить форму работы (индивидуальная, групповая или смешанная).
7. Разработать содержание каждого психологического мероприятия.
8. Проверить эффективность реализованной программы.

#### **4.2. Специфика групповой формы работы**

Групповая развивающая работа представляет специфическую форму, при которой используется групповая динамика, то есть вся совокупность взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками мероприятия. Все участники объединены целями межличностного научения и самораскрытия. Это взаимодействие «здесь и теперь», при котором участники изучают происходящие с ними процессы в данный момент и в данном месте.

Задачи групповой работы фокусируются на трех составляющих самосознания:

- самопонимание (когнитивный аспект);
- отношение к себе (эмоциональный аспект);
- саморегуляция (поведенческий аспект).



Задачи психологической работы в эмоциональной и поведенческой сферах охватывают следующие аспекты:

- получение эмоциональной поддержки и формирование более благоприятного отношения к себе;
- непосредственное переживание и осознание нового опыта в группе;
- точное распознавание и вербализация собственных эмоций;
- осознание прошлого эмоционального опыта и получение нового позитивного эмоционального опыта в группе.

Групповая форма работы помогает участникам:

- увидеть собственные неадекватные поведенческие стереотипы;
- приобрести навыки более искреннего, глубокого, свободного общения;
- преодолеть неадекватные формы поведения, в том числе связанные с избеганием субъективно сложных ситуаций;
- развивать формы поведения, связанные с сотрудничеством, взаимопомощью, ответственностью и самостоятельностью;
- закрепить новые формы поведения, в частности, те, которые будут способствовать успешной адаптации в сложных жизненных обстоятельствах;

### **Особенности групповой формы проведения занятий**

Особенности, преимущества и эффективность групповой работы с учащимися были определены известным американским психологом К. Рудестамом. Он утверждал, что одним из главных преимуществ групповой работы является то, что в группе, человек обнаруживает: его проблемы не уникальны, другие люди переживают сходные чувства. Для многих подобное открытие само по себе оказывается мощным психотерапевтическим фактором.

### **4.3. Требования к ведущему психологических мероприятий**

#### **Теоретические знания:**

- знание общих закономерностей психического развития в онтогенезе;
- знание периодизации психического развития;
- знание проблемы соотношения обучения и развития;
- представление об основных теориях, моделях и типах личности.

### **Практические навыки:**

- компетентность в общении;
- умение установить эмоциональный контакт;
- умение организовать пространство общения;
- умение идентифицировать эмоциональное состояние по экспрессивным характеристикам поведения;
- умение создавать благоприятный климат общения;
- умение выслушивать и понимать ребенка;
- способность контролировать собственное экспрессивное поведение, позу, мимику, жестикуляцию;
- умение аргументировано высказывать свою точку зрения;
- умение разрешать конфликтные проблемные ситуации;
- способность сохранять безусловное позитивное отношение к участникам;
- умение видеть мир глазами своих детей и переживать события так, как переживают они;
- умение воздерживаться от интерпретаций и подсказок;
- способность отказаться от методов прямого руководства.

### **Личностная готовность**

Особое значение придается личностной готовности человека, реализующего психологические мероприятия. В первую очередь, это умение разрешать свои собственные проблемы. Так как особенности личностных проблем, эмоционально-волевого склада личности взрослого репродуцируются в возрастающем порядке в личности ребенка. Происходит навязывание ребенку стереотипов взрослого.

Опыт показывает, что эффективность занятий выше, когда участники ощущают полную безопасность и доверие к ведущему. Он может служить одним из образцов правильного поведения. На занятиях ведущий не только дает знания, но и организует доброжелательную и доверительную атмосферу взаимного общения. В процессе проведения занятий ведущий следит за взаимоотношениями участников, старается предупреждать ситуации, ведущие к

возникновению конфликтов и формирует дружеские взаимоотношения и необходимые личностные качества.

Ведущий, осуществляющий развивающую работу, должен обладать знаниями в области психологии и пройти подготовку в области овладения методами психологического воздействия.

#### **4.4. Методы и техники, используемые в программе**

1. Ролевые игры. Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды.
2. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. Рисуночная арт-терапия. Задания могут быть предметно-тематические и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов, а также изображающие эмоциональные состояния и чувства.
4. Моделирование образцов поведения. Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями, обусловлены отсутствием у школьников адекватных способов поведения. В программу занятий включены игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.
5. Метафорические истории и притчи.
6. Психологические акции. На описании данного вида психологической работы, остановимся более подробно.

#### **Психологическая акция и её развивающие возможности**

Форма развивающей работы, балансирующая на грани «искусственной» и «естественной», - **психологическая акция**. Название она получила по аналогии с художественными акциями, столь популярными в искусстве советского постмодернизма 70-80 гг. XX века. По своей сути это среда игровая, которая на определённое время создаётся в пространстве школы, параллели, класса. Она не мешает другим видам деятельности детей и взрослых. Но имеет некоторое собственное содержание, правила, запланированный результат.

Основная цель таких «**акций**» - расширение жизненного пространства участников за счёт внесения в их жизнь новых дополнительных смыслов, чувственных красок, культурных значений. Важные особенности «акции» - ненавязчивость и необычность. Она окрашивает в новые яркие краски жизнь тех, кто готов в неё включиться. **Акции** создают в школе определённый настрой, доминирующее эмоциональное состояние; школа начинает восприниматься как единое целое, а находящиеся в ней люди – как интересные и близкие собеседники.

Вид	Особенности игровой деятельности	Развивающие возможности
Психологическая акция	<ul style="list-style-type: none"> <li>Создаваемая игровая среда накладывается на привычное функционирование школы или класса.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Расширение жизненного пространства личности, внесение в него новых смыслов и ценностей, новых эмоциональных и интеллектуальных возможностей, моделей межличностных отношений.</li> <li>Развитие креативности, гибкости в принятии нового опыта.</li> </ul>

## 5. Оценка эффективности проведения психологических мероприятий

Для оценки эффективности проведения психологических мероприятий можно использовать следующие показатели:

- Поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты психологических мероприятий;
- Повышение работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности, снижение показателей школьной тревожности;
- Улучшение показателей самочувствия, активности, настроения. (для диагностики использовать опросник «САН»)
- Оценка эмоционального состояния учеников. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного урока просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о

восторженном настроении, оранжевого о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов этого задания, полученных в начале и конце урока, а также изменения цветовой гаммы на протяжении не которого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого ученика под влиянием психологических мероприятий.

**6. Сроки реализации программы «Неделя успеха» - в конце учебного года (май)**

**Продолжительность реализации программы – 5 дней**

## 7. Тематическое планирование недели

**1 день: « Все начинается с мечты!»**

**Цитата дня: «Если вы хотите добиться от жизни чего-то значительного, недостаточно просто действовать — надо еще и мечтать; недостаточно просто планировать — надо еще и верить»**

Класс	Мероприятие
1-11	Открытие недели. Линейка. Психологическая гимнастика
1-11	Психологическая акция «По радуге желаний»
1	Презентация «Дерева достижений»
9, 11	Психологическое занятие «Экзамен и здоровье»
Педагоги	Деловая игра «Педагогические приемы создания ситуации успеха»

**2 День: «Один в поле – не воин!»**

**Цитата дня: «С кем можно вместе смеяться, с тем можно вместе и работать»**

Класс	Мероприятие
1-11	Линейка. Итоги 1 дня. Психологическая гимнастика
7-11	Психологическая игра «Города-близнецы»
1-2, 3-4, 5-6	Психологическая игра «Лабиринт»
5-6 класс	Психологическое занятие «Сделай себя сам»
Родители 9,11 класс	Родительское собрание «Как помочь ребенку успешно сдать выпускные экзамены»

**3 день: «О себе с любовью или памятка на «черный день»»**

**Цитата дня: «Успешно прожить один день–с этого начинается искусство жить»**

Класс	Мероприятие
1-11	Линейка. Итоги 2 дня. Психологическая гимнастика
1-11	Психологическая акция «Зажги свою звезду»
3-4	Психологическое занятие «Звезда удачи»
5	Психологическое занятие для учащихся 5 класса «Чего я боюсь?»
7-8	Классный час «Мое настроение»

**4 день: «Создай себе настроение»**

**Цитата дня: «Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала свое хорошее настроение».**

<b>Класс</b>	<b>Мероприятие</b>
<b>1-11</b>	Линейка. Итоги 3 дня. Психологическая гимнастика
<b>1-11</b>	Психологическая игра «Что в образе тебе моем...»
<b>1</b>	Психологическое занятие «Подумай о хорошем и будет хорошо!»
<b>2</b>	Психологическое занятие «Я владею собой!»
<b>8, 10</b>	Психологическое занятие «Как научиться жить в оптимальном режиме?»

**5 день: «Достойная эпитафия»**

**Цитата дня: «Если вы хотите добиться успеха – ведите себя так, как будь-то, вы его уже достигли».**

<b>Класс</b>	<b>Мероприятие</b>
<b>1-11</b>	Линейка. Итоги 4 дня. Психологическая гимнастика
<b>1-11</b>	Психологическая акция «Автограф на память »
<b>6-7</b>	Психологическое занятие «Уверенное и неуверенное поведение»
<b>9-11</b>	Психологический практикум «Ресурс уверенности»
<b>Родители начальная школа</b>	Семинар «Как помочь ребенку вырасти уверенным в себе?»

**Тематическое оформление школы**

- Красочный, яркий баннер «Неделя успеха»
- Разноцветные воздушные шары
- План недели
- Стеновый ряд «Успешные советы»
- Стенд для психологической почты «Вы писали, мы отвечаем!»
- Афоризмы на тему «Успех», «Уверенность»

## 8. Сценарии психологических мероприятий, используемых при реализации программы

### 8.1. Психологическая гимнастика

Каждый день «Недели успеха», мы рекомендуем начинать с психологической гимнастики. Упражнения проводятся на общей линейке, ежедневно по 1 упражнению.

**Цель данных упражнений:** развитие позитивного образа «Я», уменьшение эмоционального напряжения, быстрый отдых после умственной деятельности, снятие мышечных зажимов, расслабление.

#### Упражнение «Мокрая собака»

Память о наших неудачах и поражениях является одной из причин понижения самооценки. Следующее упражнение поможет детям избавиться от неприятных воспоминаний.

**Инструкция:** «Я хочу показать вам, как можно избавиться от неприятных чувств. Часто мы несем в себе воспоминания о прошлых неприятностях и неудачах. Это отнимает у нас много сил, делает нас неуверенными в себе. Например, кто-то из вас может подумать: «За последний диктант я получил двойку. У меня и на этот раз ничего не получится», или «Я совсем не симпатичная, никому не понравлюсь».

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается мокрая собака. Она трясет и спиной, и головой, и хвостом, так что вода разлетается во все стороны. Давайте сделаем примерно то же самое.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самом себе — слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. Потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-нибудь звуки. Теперь отряхните лицо и послушайте, как смешно меняется ваш голос. Представьте себе, как весь неприятный груз слетает с вас, вы становитесь бодрее, веселее.



### Упражнение «Ааааа и Иииии»

**Цель:** поднять настроение, вселить оптимизм.

#### Энергия из звука «Аааааа»

**Инструкция:** Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.)

#### Энергия из звука «Ииииии»

**Инструкция:** На минутку превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Ииииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.)

В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «Аааааа», «Ииииии», «Оооооо» или «Уууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше. Если кто-то пожелает, то в конце упражнения может рассказать о своем состоянии.

### Упражнение: Тряпичная кукла и солдат

**Цели:** Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены. Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить — это испытанный и надежный способ расслабиться.

**Инструкция:** Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в

струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)

Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.

Снова станьте солдатом... (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой...

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

### **Упражнение: Ритмические хлопки**

**Цели:** Это потрясающая игра хорошо подходит для больших групп. Дети могут выразить в ней свое беспокойство, фрустрацию, скуку, усталость или чувство одиночества. **Инструкция:** Закройте глаза. После того, как я дам вам сигнал, каждый должен будет отхлопывать ладошками какой-нибудь ритм, который ему в этот момент нравится. Сначала вы будете слышать только себя. Однако со временем вы, вероятно, начнете различать ритмы своих соседей, и, может быть, сумеете создать какой-нибудь общий ритмический рисунок. Ваша задача услышать ритм других и начать играть в одном оркестре. Я думаю, вам это удастся. «Начали!».

### **Упражнение: Дотянуться до звезд**

**Цели:** Эта игра представляет собой прекрасную комбинацию воображения и физического действия. Она дает детям возможность расслабиться и набраться оптимизма. Дети могут здесь не просто потянуться физически, но и укрепить

свою уверенность в том, что они способны достигать цели.

**Инструкция:** Встаньте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представь себе, что над тобой ночное небо, усыпанное звездами. Посмотри на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у тебя с твоей мечтой: желанием что-либо иметь или кем-либо стать... (15 секунд.)

Теперь открой глаза и протяни руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайся изо всех сил! И ты обязательно сможешь достать рукой свою звезду. Сними ее с неба и бережно положи перед собой в красивую просторную корзинку... (Когда у всех детей "звезды будут лежать в корзинках", можно продолжить дальше.)

Опусти руки и закрой глаза. Выбери прямо у себя над головой другую сверкающую звездочку, которая напоминает тебе о другой твоей мечте... (10 секунд.)

Теперь открой глаза, потянись обеими руками как можно выше и достань до неба. Сорви эту звезду с неба и положи в корзинку к первой звезде...

Продолжайте в том же духе и дайте детям сорвать с неба еще несколько звезд. Посоветуйте им дышать так: делать глубокий вдох, когда они тянутся за звездой, и выдох, когда они достают ее и кладут в корзину.

### **Упражнение: Дирижер**

**Цели:** Эту игру можно использовать для того, чтобы восстановить потраченную энергию и вернуть детям бодрость и живость.

**Материалы:** Во время игры используйте запись оживленной инструментальной музыки, по возможности, в нарастающем темпе.

**Инструкция:** Я хочу предложить вам упражнение, которое может улучшить ваше настроение. Вы готовы?

Пожалуйста, встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку - каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром. (Включайте музыку.)

Представь себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хочешь, можешь слушать с закрытыми глазами. Обрати внимание на то, как ты сам при этом наполняешься жизненной силой. Вслушивайся в музыку и начинай в такт ей двигать руками, как будто ты дирижируешь оркестром... Отлично!

Двигай теперь еще и локтями, и всей рукой целиком... Пусть, в то время как ты дирижируешь, музыка течет через все твое тело. Дирижируй всем своим телом и реагируй на слышимые тобой звуки каждый раз по-новому. Ты можешь гордиться тем, что у тебя такой хороший оркестр! Музыкантам нравится играть под твоим руководством, и они все время смотрят на тебя...

Сейчас музыка кончится. Открой глаза и устрой себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

### **Упражнение: Разбуди дух**

**Цели:** Этот ритуал поможет детям взбодриться и сосредоточиться. Он замечательно подходит для начала учебного дня. Кроме того, он усиливает чувство общности.

**Инструкция:** Встаньте широким кругом и, не сгибая коленей, дотянитесь руками до кончиков пальцев ног. Я буду считать от одного до десяти. На каждый счет вы будете поднимать руки как бы на ступеньку выше. Таким образом, на счет "десять", ваши руки будут подняты вверх, к небу. Сначала, стоя с опущенными вниз руками и дотрагиваясь до ступней, вы можете чувствовать усталость. Но чем выше будут подниматься ваши руки, тем бодрее будет становиться ваш дух. Обратите, пожалуйста, внимание, в каком положении будут находиться ваши руки на тот или иной счет. Готовы? Начали! (Выполняйте это упражнение вместе с детьми, считая громко и медленно от 1 до 10.)

Теперь давайте посмотрим, смогли ли вы заметить, где находились ваши руки на тот или иной счет. Я буду называть цифру, а вы поднимайте руки до соответствующего положения.

## 8.2. Психологические игры и акции

### Общешкольная игра «Радуга желаний»

**Цель:** создать условия для развития самосознания; предоставить возможность каждому школьнику сформулировать свои желания, мечты.

**Подготовка:** Предоставляется определённая площадь школьной стены, стенда для стилизованной «радуги», на которой можно выразить свои мечты и желания.

**Участники:** учащиеся с 1 по 11 класс.

В начале дня, учащихся при входе в школу, встречает психолог (помощники психолога), приглашают учащихся к стилизованной радуге и предлагают выразить свои желания, на разноцветных полотнах.

Итогом игры станет необычная радуга, в которой воплотились мечты детей. Это станет красочным и ярким событием, что послужит своеобразным открытием недели.

### Общешкольная акция «Дерево достижений». Презентация дерева достижений

**Цель:** развитие рефлексивного самосознания учащихся в период подготовки к итоговым испытаниям в школе;

**Материалы:** большой цветочный горшок, земля или песок, сухие ветки дерева, камешки для укрепления ствола, скотч, цветная бумага, ленточки, ножницы, фломастеры.

Слова ведущего: «Согласно легенде, в мире существуют чудесные деревья, приносящие удачу и исполняющие желания. Многие храбрецы пытались найти их, но возвращались ни с чем. Тогда они объявили истории о чудесных деревьях выдумкой и перестали искать их. Но люди так хотели верить в эту легенду! Поэтому они наделяли обычные деревья особыми способностями, веря, что те принесут им удачу. А чтобы закрепить свое желание, люди привязывали к деревьям кусочки ткани.

Но вскоре выяснилось, что многие деревья от этого гибнут. Стремясь быстрее реализовать свои желания, люди пропустили в легенде главный секрет, который гласил: «И древо сие человек сам делает, а питает его успехами и достижениями своими». Наверное, эта фраза была слишком мудреной, чтобы увидеть в ней ключ к разгадке...

Как вы поняли притчу?

Где можно найти дерево успеха и достижений?

Как вы понимаете слова «успех», «достижение»?

Каких успехов и достижений в школьной жизни вы хотите достичь?

Хотите ли вы вырастить такое дерево у себя в классе?

Перед Вами — общее дерево успехов. Каждому классу выдается одинаковое количество ленточек. Все они разного цвета. У каждого класса — свой цвет.

В течение недели у вас будет возможность запечатлеть все ваши успехи и достижения. Каждая тесемка будет символизировать определенную победу. А утром на линейке каждый класс будет рассказывать о своих достижениях за прошедший день, будь то индивидуальные или общие успехи, и завязывать тесемку на дереве.

Ведущий: мудрецы говорят, что тот, кто не запоминает своих достижений, рано или поздно перестанет добиваться успеха, так как суeta будней размoет у него внутри ощущение победителя. Это ощущение должно быть постоянно с вами, и вы будете его подкреплять новыми победами.

### **Психологическая игра для учащихся 7-11 класса «Города-близнецы»**

В основе игры лежат приемы символoдpамы и арт-терапии, позволяющие работать с мыслями и чувствами, которые участники не осознают по тем или иным причинам. Символизация и конструирование позволяет преодолеть защитные механизмы и раскрыть внутренние ресурсы.

#### **Цели:**

- визуализация и осознание образа уверенности и неуверенности;
- развитие креативности;
- развитие навыков рефлексии;

- групповое сплочение.

**Необходимые материалы:** мультимедиа проектор, аудиопроигрыватель, расслабляющая музыка, релаксационный видеоряд, ватман, цветная и белая бумага, фольга, картон, краски, пластилин, журналы, кисти, фломастеры, ножницы, клей, скотч, степлер, скрепки.

**Время, необходимое для проведения** – от 2-х час.

**Место проведения:** актовый зал. Для каждого класса столы, стулья, раздаточные материалы.

### **Ход выполнения.**

При входе в актовый зал школьников встречают помощники психолога, провожают их на свои места. Для участников игры предлагается релаксационный видеоряд: красивые пейзажи, животные, горы, водоемы и т.п. под расслабляющую музыку.

### **1 этап**

**Психолог:** «Сегодня у нас проводится психологическая игра под названием «Города-Близнецы». Каждый из нас рад встрече, и сегодня я предлагаю Вам совершить необычное путешествие. Поднимите руку те, кто любит путешествовать?»

Садитесь поудобнее, закрывайте глаза и представьте, что вы странствующий архитектор (звучит расслабляющая музыка).

Вы, путешествуя по миру, увидели город, который удивил вас. Это не простой город, это город где живут очень не уверенные в себе люди, настолько не уверенные, что даже сам город выглядит не уверенно. Посмотрите на него, и вы это увидите. Пройдитесь по главной улице, затем прогуляйтесь по маленьким улочкам, загляните во все интересующие Вас уголки этого города Неуверенности. Еще раз осмотритесь по сторонам, чтобы запомнить все, что здесь находится, обратите внимание, из чего построены дома и здания, в каком архитектурном стиле, какие цвета используются; попытайтесь запомнить все мелочи и детали города Неуверенности. Постарайтесь познакомиться с жителями этого города, разузнать их нравы и обычаи. Спросите, какие праздники они справляют, какова история этого города Неуверенности.

Оглянитесь напоследок, и у Вас есть возможность сказать несколько слов на прощание и городу Неуверенности, и его жителям.

Ваше путешествие продолжается. Дорога, по которой Вы идете, через какое-то время приводит Вас к стенам совершенно другого города – города Уверенности, где живут уверенные в себе люди.

Погуляйте поэтому городу, прочувствуйте все особенности этого города, загляните во все уголки и окраины. Обратите внимания на все мелкие детали, архитектурные особенности города Уверенности. Попробуйте познакомиться с жителями этого города. Какие они? Расспросите их, какова история этого города Уверенности, какие важные события происходили, какие знаменитые люди жили и живут в этом городе. Постарайтесь как можно ближе познакомиться с городом Уверенности.

Наступило время расставаться с городом Уверенности. У Вас есть возможность сказать несколько слов на прощание и городу, и его жителям. Ритуал прощания окончен, Вы выходите к городским воротам, и там Вас ждет сюрприз – подарок от города Уверенности. Вы забираете его с собой, благодарите город и его жителей и выходите на знакомую уже вам дорогу, которая через некоторое время приводит Вас сюда, в эту комнату, и Вы открываете глаза».

## **Этап 2**

На данном этапе участники делятся впечатлениями, ощущениями и чувствами о проделанном путешествии.

Психолог спрашивает, что больше всего понравилось, что вызвало негативные эмоции, что запомнилось больше всего, и что ученики получили в подарок от города Уверенности.

## **Этап 3**

**Психолог:** «Сейчас у вас есть возможность воплотить в реальность все впечатления и эмоции от проделанного путешествия. В течение 3 перемен, используя все предложенные и подручные материалы, каждому классу необходимо построить города, в которых вы побывали – Город Неуверенности и город Уверенности.



Города строить можно одновременно, или последовательно, как вы вместе решите. Выберите тот вариант работы, который удобен всем. Единственное условие: в созданных вами городах обязательно должен присутствовать элемент, деталь или идея от каждого участника».

#### **Этап 4**

В конце учебного дня классы вновь собираются в актовом зале, подготавливают и проводят презентацию каждого города, рассказывают об истории, жителях и нравах городов и т.д. Кроме того, делятся своими впечатлениями и ощущениями от проделанной работы.

#### **Вопросы для обсуждения.**

- Какие чувства вы испытывали, создавая города? Какой город было построить легче? Почему? В чем сходство, и в чем различие созданных вами городов? Что вам помогало, а что мешало в работе группы над созданием городов?

#### **Общешкольная акция «Зажги свою звезду»**

**Цель:** создать условия для развития самосознания; предоставить возможность каждому школьнику сформулировать свои сильные качества; повышение уверенности в себе.

**Подготовка:** Предоставляется определённая площадь школьной стены, стенда для стилизованного «неба». Разноцветные звёздочки по количеству участников, булавки или клей, ручки, фломастеры.

**Участники:** учащиеся с 1 по 11 класс. (Педагоги, родители по желанию)

На линейке психолог обращает внимание учащихся на стилизованное «небо».

**Психолог.** «Каждый человек — уникальная личность, и у каждого из вас есть сильные стороны, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, то, что дает вам чувство уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в трудную минуту. Кроме того, многие из вас мечтают о положительных качествах, которые вам еще не свойственны, но вы бы хотели выработать их в себе. Сегодня мы предлагаем здесь каждому «зажечь» собственную звезду, записав на

ее лучах свои личностные качества, которые ведут к успеху. Прикрепите свою звезду на наше звездное небо».

Учащимся раздаются звездочки. На следующий день, необходимо провести итог акции: сообщить каких качеств больше или меньше, а каких нет совсем.

Итогом акции станет яркое «звездное небо». Звезды учеников будут «светить» им каждый день, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку.

### **Психологическая игра «Лабиринт» для учащихся 1-6 класса**

Игра проводится в перемены. Между собой соревнуются 1 и 2, 3 и 4, 5 и 6 классы. Каждый класс представляет команду. Для игры потребуется площадь, расчерченная на равные квадраты.

**Инструкция:** Участники выстраиваются цепочкой у начала лабиринта.

**Психолог:** Это лабиринт. Есть только один путь через него, все другие пути — ловушки. Вам необходимо найти этот единственно правильный путь. Тот, кто попадет в ловушку, пропадет. Лабиринт необходимо пройти всей группе.

Искать путь предстоит, делая по одному шагу с квадрата на квадрат. По каким квадратам идти вы решаете сами. Если сделанный шаг правильный, участник может продолжать путь, если он попал в ловушку, уходит из лабиринта. Путь продолжает следующий участник команды. Повторив, при этом, до этого проложенный путь.

Прислушивайтесь к сигналу ведущего – если вы попали в ловушку – прозвучит сигнал (продемонстрировать сигнал), если вы вступили на верный квадрат сигнал будет такой (продемонстрировать сигнал).

**Запрещается:** разговаривать, показывать или помечать квадраты на поле, находиться на поле одновременно двум участникам, перескакивать через один квадрат, нарушать очередность прохода.

Каждому необходимо внимательно следить за тем, как проходили другие, чтобы запомнить правильный путь. Если участник попадает в ловушку, он должен вернуться, встать в конец цепочки и заново дожидаться своей очереди.

Те, кто успешно прошел лабиринт, остаются на противоположной стороне лабиринта.

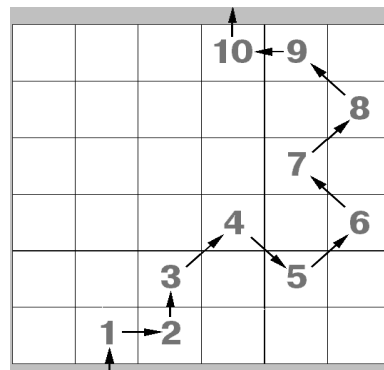
Помните, что за каждую ловушку команда получает по 1 штрафному баллу.

За каждое нарушение правил так же - 1 штрафной балл. Выигрывает команда, получившая наименьшее количество штрафных баллов.

Результаты записываются. Психолог заранее выбирает и запоминает квадраты, соответствующие правильному пути.

На следующий день на линейке, необходимо объявить победителей. Подчеркнуть, что все участники игры продемонстрировали способность к взаимной поддержке, удачно дополняли друг друга. Взаимовыручка, наверняка, будет помогать не только в играх, но и в учебе и в других делах.

### Пример игрового поля



### Психологическая акция «Что в образе тебе моем...»

**Цель:** визуализация образа уверенного и неуверенного человека, осознание влияния этих образов на достижение успеха, выбор образа уверенного человека.

**Подготовка:** Предоставляется определённая площадь школьной стены, стенда, разделенного на 2 половины. Одна половина раскрашена в яркие, разноцветные цвета. Другая выкрашена в темные: серые, черные тона.

**Участники:** учащиеся с 1 по 11 класс.

На линейке психолог обращает внимание учащихся на подготовленный под акцию стенд.

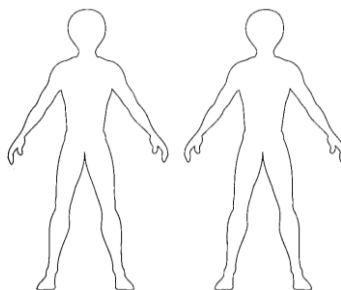
**Психолог:** «Каждый из нас хочет, быть уверенным в себе, в своих силах и возможностях. Ведь уверенность — это основа успешного общения, развития, обучения и радостного отношения к жизни. Однако не каждый из нас может сказать про себя: «Я уверен в себе!» Иногда нам трудно с кем то подружиться, найти свое место в классе. Иногда мы испытываем страх перед некоторыми людьми, сильно волнуемся перед контрольными работами, переживаем из-за ошибок. Каждому человеку знакомо это чувство неуверенности в себе, когда ты сам себе кажешься неумелым, некомпетентным, а будущее — туманным. И кажется, что окружающие замечают твое внутреннее смятение, тревогу.

Каждому из вас мы раздали силуэты двух человечков, я предлагаю вам раскрасить их в любой последовательности, но строго поделив их на «уверенного» и «неуверенного». После того, как вы закончите, прикрепите каждую фигурку на наш стенд.

Примечание: детям не нужно объяснять, что фигурку уверенного человека необходимо приклеить на радужную сторону, а фигурку неуверенного человека на темную половину стенда. По идее, они сами должны определить «место» для каждой фигурки.

### **На следующий день, на линейке, необходимо подвести итоги акции**

- Как выглядит уверенный человек? Как неуверенный?
- Какие чувства дети вложили в образ каждой фигурки?
- Какие цвета использовали в рисовании уверенного и неуверенного человека?
- Какую фигурку труднее было рисовать?
- Какой образ им больше нравится?
- Какой человек, по их мнению, быстрее добьется успеха?
- Почему фигурку уверенного человека дети приклеивали на радужную сторону, а фигурку неуверенного, на темную половину стенда?
- Поможет ли уверенный внешний облик и уверенное самоощущение добиться успеха? И наоборот, помешает ли образ неуверенности добиваться успеха?
- Закончить можно цитатой дня: «Если вы хотите добиться успеха, ведите себя так, как будто вы его уже действительно достигли»



## **Общешкольная акция «Автограф на память»**

**Цель:** развитие навыков эмпатии и самосознания.

**Подготовка:** Предоставляется определённая площадь школьной стены, стенда для ученических автографов, на которой можно выразить свои пожелания и советы.

**Участники:** учащиеся с 1 по 11 класс. (Педагоги, родители по желанию)

В заключительный день недели учащихся приглашают к подготовленному стенду и предлагают им, выбрав наиболее понравившийся цвет пастели, обвести свои ладони на листочках. Написать в «ладошке» пожелание или совет участникам недели, поставить автограф.

Итогом акции станет красочный стенд с разнообразными пожеланиями успеха, удачи, различными советами по теме недели. Данная акция подведет итог недели и будет являться, своего рода, рефлексивным событием. И так как данная акция является заключительным мероприятием недели, мы рекомендуем завершить ее следующей метафорой:

### **Метафора «все в твоих руках».**

Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот решил он придумать такой вопрос, чтобы мудрец не смог на него ответить. И он пошел на луг, поймал бабочку, посадил ее между сомкнутых ладоней и подумал: «Спрошу-ка я у мудреца: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в реках – живая или мертвая? Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрет, а если он скажет – мертвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее». Так все и случилось. Завистник поймал бабочку, посадил ее между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках, о мудрейший, – живая или мертвая?» И тогда мудрец, который действительно был умным человеком, сказал: «Все в твоих руках...»

### 8.3. Психологические занятия для школьников

#### Психологическое занятие для учащихся 1 класса «Подумай о хорошем!»

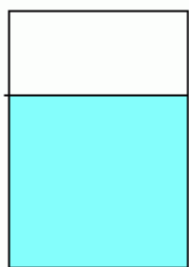
**Цель:** развивать в детях умение управлять своим настроением; дать им представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением; развивать способность детей к рефлексии.

**Материалы:** мягкая игрушка; плакат «Три настроения»; карточки «Три настроения» для учеников, плакаты, на которых перечислены положительные и отрицательные мысли: «Такие мысли всегда помогут мне», «Такие мысли мне мешают»;

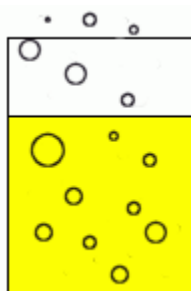
#### Ход занятия

Ведущий рассказывает о том, что на этом занятии ребята будут учиться справляться с проблемами, которые нередко возникают у школьников и портят им настроение. Часто не получается сделать что-то так, как хотелось бы, иногда бывает грустно без близких людей, бывает обидно и т. д.

Ведущий знакомит ребят с игровым персонажем мышкой Джерри и рассказывает, что Джерри тоже первоклассник, он уже многое умеет, а главное, что он умеет думать. У Джерри бывают разные настроения:



Когда Джерри чувствует себя хорошо, у него все получается, он всем доволен и всех любит, то его настроение похоже на чистую воду. Все его мысли ясны и "чисты".



Когда в голову Джерри приходят отличные идеи, его мысли становятся похожи на салют. Они блестят и переливаются с веселым шипением, как пузырьки в стакане с лимонадом.



Но бывает, что мысли Джерри грустные и неприятные, когда ему плохо или обидно. Тогда его мысли похожи на грязную мутную воду, в которую бросили кусочек глины.

Обсуждение:

- Было ли у Вас такое состояние, как у Джерри? Когда?
- Что Вы чувствовали при этом?
- О чем Вы думали?
- Как Вы избавлялись от такого настроения?

- Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение само по себе?
- Что нужно делать, чтобы плохое настроение сменилось лучшим?

Ведущий обращается к плакату «Три настроения» и спрашивает ребят: «Что можно посоветовать предпринять Джерри, когда его настроение плохое?»  
Учим правило: Ведущий открывает детям «правило-секрет»: наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение:

### - Подумай о хорошем и будет хорошо!

Затем ведущий приводит примеры мыслей, которые создают хорошее или плохое настроение, и записывает их на доске:

Такие мысли мне мешают  
я плохой  
я не умею  
я не справился  
меня обидели  
я боюсь

Такие мысли всегда помогут мне  
я справлюсь  
у меня получится  
я научусь  
все будет хорошо  
я не буду бояться

#### Упражнение «Мысли и настроение»

Ведущий перечисляет мысли, отображенные на плакатах: «Такие мысли всегда помогут мне» и «Такие мысли мне мешают», а дети при помощи карточек (три настроения) называют (показывают) настроение, которое этим мыслям соответствует.

Ведущий обращает внимание детей на картинки с кораблем:



Примечание: Ученики должны увидеть разницу. Происходит обсуждение. Ведущий помогает учащимся сделать вывод: Когда нам хорошо, то мир вокруг нас оживает, расцветает, радуется вместе с нами. Когда нам плохо, то все словно становится мрачным, темным, неприятным

**Рефлексия занятия:** Что нового вы узнали на занятии? Что вам понравилось? Какое у вас настроение? Если вдруг вас будет что-то огорчать, попытаетесь ли вы изменить свои мысли на положительные?

## Психологическое занятие для учащихся 2 класса «Я владею собой!»

**Цели:** развитие навыков работы с позитивными мыслями; развитие навыков саморегуляции.

**Материалы:** бумага, ручки, релаксационная музыка

### Ход занятия

Ведущий рассказывает о том, что на этом занятии ребята будут учиться справляться с проблемами, которые нередко у них возникают и портят настроение.

**Вопрос к детям:** Насколько успешно вам удается справляться с трудными ситуациями. И просит детей рассказать о том, как это было?

**Вопрос к детям:** Бывали ли вы нечаянной причиной какого-то происшествия? Например, разбили что-то, забыли сделать, случайно толкнули, что-то сломали или испортили... Как вы выходили из этой ситуации?

Затем ведущий рассказывает историю про маленького мальчика, который нечаянно разрушил построенный совместно с другими детьми песочный домик, и никто не смог поиграть. Из-за этого он очень огорчился, убежал от ребят, грустил и постоянно повторял: «Мне плохо!»

- Что бы вы ему посоветовали? Как мы себя чувствуем, если не можем что-то изменить? О чем нужно подумать мальчику, чтобы не погрузиться в плохие мысли? Всегда ли помогает нам жалость к себе? Бывало ли так, что вы уставали от жалости к себе? Как избавиться от жалости к себе? (Заняться чем-то интересным, почитать, погулять, порисовать.)

### Упражнение «Сильный - слабый»

Ведущий предлагает детям проверить, как слова и мысли влияют на состояние человека. С этой целью дети выполняют следующее упражнение.

Ведущий подходит по очереди к каждому ребенку и просит его вытянуть вперед руку. Затем он старается опустить руку ребенка вниз, нажимая на нее сверху. Ребенок должен удержать руку, говоря при этом вслух: «**Я сильный**». На втором этапе выполняются те же самые действия, но уже со словами «**Я слабый**».

Попросите детей о том, чтобы они произносили слова с соответствующей их



смыслу интонацией. Затем обсудите, в каком случае им было легче удерживать руку и почему.

Здесь необходимо подвести детей к выводу о том, что поддерживающие слова помогают нам справляться с трудностями и побеждать.

### **Игра-упражнение «Мусорное ведро»**

Дети пишут на листах бумаги: «Мне плохо», «Мне жаль себя» и пр. столько раз, сколько они смогут и захотят. Затем читают вслух и обсуждают: Какие это мысли? Нужны ли они нам? Помогают ли эти мысли нам жить? Зачем же их читать? Зачем же их хранить? Ведущий просит детей скомкать листочки, порвать их со словами: «Эти мысли мне мешают, они мне не нужны» и выбросить в мусорное ведро.

### **Упражнение «Рисуем картинку в уме»**

Под спокойную музыку ведущий тихим голосом медленно говорит: «Сядьте удобно, плечи опущены, руки свободно лежат на коленях, голова чуть наклонена вниз. Дышите ровно и свободно. Представьте, что вы справились с трудной ситуацией. Вы испытали гордость. Вам приятно, и вы говорите себе: «Я справился». Вам приятно ощущать себя сильнее ситуации. Вы мысленно говорите: «Я умею владеть собой». От этих слов силы наполняют вас еще больше, и ваши плечи выпрямляются, голова гордо поднимается, вы словно растете. Откройте глаза и скажите три раза: «Я умею владеть собой».

**Рефлексия занятия:** Что нового и полезного вы узнали на занятии? Что вам понравилось?

### **Психологическое занятие для учащихся 3- 4 класса «Звезда удачи»**

**Цель:** выработать у детей умение помогать себе; дать детям представление о понятии «успех»; выработать в них уверенность в своих возможностях.

**Материалы:** палка-мостик (можно нарисовать мост на полу мелом), шест для балансирования; плакат «Звезда удачи», макет звезды, состоящей из двух половинок, на одной написано «Мысли», а на второй «Дела».

### **Ход занятия**

**Вопрос к детям:** - Что для вас является трудным?

- Кто верит, что справится со своими проблемами?

### **Работа по теме занятия**

Ведущий просит детей вспомнить слова, которыми человек обычно себя поддерживает: «Я смогу!», «У меня получится!», «Я справлюсь!», «Все будет хорошо!» И делает вместе с детьми вывод: если вы захотите, то всегда найдете поддержку в себе.

Ведущий кладет палку-мостик (или рисует мост мелом на полу) и предлагает детям по очереди пройти по такому мостику приставным шагом, не дотрагиваясь при этом до пола за линией ограничения. Можно предложить держать в руках шест для балансирования. По условию у ребенка есть три попытки, во время которых:

- все болельщики поддерживают идущего возгласами «Молодец!»;

- все молчат или все кричат идущему: «Упадешь!»

**Обсуждение:** Ведущий спрашивает у ребят: Когда было идти легче? Что вам мешало и когда? Чем вы себе помогали? Что вы мысленно себе говорили? «Я смогу!» «У меня получится!»

### **Упражнение «Я смогу!»**

Дети встают на одну ногу и стараются ровно и четко написать другой ногой в воздухе свое имя, повторяя про себя: «Я смогу!» Одной рукой дети гладят голову, а другой – круговыми движениями – свой живот, повторяя про себя: «Я смогу!». Одной рукой ребята пишут свое имя, а ногой в это же время фамилию, повторяя про себя: «Я смогу!»

После выполнения упражнений ведущий задает вопросы: Всем ли было легко выполнять это упражнение? Что нужно для того, чтобы все получилось? Достаточно ли только верить и говорить себе: «Все получится! Я смогу!» Что еще нужно?

Затем вместе с ребятами ведущий делает вывод: чтобы добиться чего-то, нужно верить в успех, но не ТОЛЬКО... Надо еще и добиваться этого усилиями и тренировкой.

**Работа с плакатом.** Ведущий показывает плакат «Звезда удачи» и макет звезды, состоящей из двух половинок, на одной написано «Мысли», а на второй «Дела».

При их соединении на обратной стороне получается слово «Удача».

Вопрос к детям: Похожа одна половинка на звезду? А другая? А если соединить их вместе? Следует обратить внимание детей на то, что отдельно «Мысли» и «Дела» еще не составляют «Удачу». Успеха можно добиться, если есть и то, и другое.

Объяснить, почему «Удача» изображена на плакате в виде звезды: когда что-то не удается, то нам кажется, что это уже никогда не получится, что удача далеко-далеко от нас, как звезда. Но стоит поверить и начать добиваться цели, как все получается.

### **Ситуация «Контрольная»**

Ведущий спрашивает детей: «О чем нужно подумать и что сделать, чтобы успешно выполнить контрольную работу? Какие нужны мысли и какие действия?»

### **Упражнение «Рисуем картинку в уме»**

Под музыку ведущий спокойно и медленно говорит: «Сядьте поудобнее расслабьтесь, дышите ровно и спокойно. Представьте себе белый экран. Пусть на нем появится то, что вы загадали. Нарисуйте на нем свое желание в виде звезды. Первая половина - то, о чем вы мечтаете и на что надеетесь. Вторая - то, что вы делаете, чтобы добиться успеха. Рисуйте до тех пор, пока не почувствуете, что достигли цели и вам удалось то, к чему вы стремились. Мысленно порадайтесь: Я сделал это! Я думал об этом! Я заслужил удачу! Насладитесь своей удачей. Откройте глаза и скажите уверенно вслух: **«Я смогу сделать то, что мне надо сделать!»**

**Рефлексия занятия:** Что нового и полезного вы узнали на занятии? Что вам понравилось? Попробуете ли вы применить полученные знания: поставить перед собой задачу и постараться добиться успеха с помощью «Звезды удачи»?

### **Психологическое занятие для учащихся 5 класса «Чего я боюсь?»**

**Цели:** научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления; снизить школьную тревожность.

**Материалы:** таблички с ответами «да», «нет», «иногда» для упражнения «Чего я боюсь», бумага, цветные карандаши и краски для каждого ребенка для упражнений «На ошибках учатся», «Рисуем слово».

### **Приветствие.**

### **Разминка. Упражнение “Имя и эпитет”.**

Один из учащихся называет свое имя и подбирает по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека и по возможности содержать преувеличение, например: “Гениальный Геннадий, буйный Борис” ...

Второй учащийся сначала повторяет имя и эпитет предыдущего участника, затем добавляет собственную комбинацию. Так происходит и дальше по кругу.

После выполнения этого упражнения предлагается всем учащимся обменяться впечатлениями, ответив на вопрос: Какие эпитеты меня впечатлили?

### **Работа по теме занятия**

#### **Упражнение «Чего я боюсь?»**

Таблички с ответами «да», «нет», «иногда» развешиваются на разные стены комнаты. Детям предлагается послушать следующие утверждения, подумать, выбрать ответ и встать рядом с нужной табличкой.

#### **Утверждения:**

- Я волнуюсь по поводу своей учебы.
- Я сильно нервничаю перед контрольной работой и во время ее выполнения.
- У меня часто болит голова или живот.
- Мне трудно сосредоточиться.
- Мне трудно принимать решения.
- Иногда мне немного страшно знакомиться с новыми людьми.
- Я чувствую, что на меня давят другие люди.
- Ночью я не всегда отдыхаю хорошо.
- Думаю, я слишком много волнуюсь.
- Взрослые слишком многого от меня ждут.
- Я боюсь ошибаться и проигрывать.

Вопрос детям: Похожи ли ваши проблемы. Многие ли отвечали на вопросы одинаково?

Психолог: «Человеку свойственно тревожиться в ситуациях, когда есть какая-то неопределенность, например, неожиданная контрольная работа, или вы не выполнили домашнее задание и не знаете, как к этому отнесется учитель.

Вы можете начать переживать неудачу заранее, еще даже не отдавая себе отчета в том, что вас конкретно беспокоит. Бывают ли у вас такие ситуации, что вы выучили стихотворение, но боитесь, что не сможете рассказать его без ошибки? Вспомните такие случаи.

Волноваться перед контрольной работой или перед ответом у доски - это нормально. Волнение помогает нам собраться, лучше вспомнить материал, но только в том случае, если оно не очень сильное. Если же мы слишком тревожимся, то, наоборот, иногда забываем даже то, что знаем хорошо. Можно научиться справляться со своим страхом, стоит только захотеть. Для этого надо научиться верить в свои силы и не бояться делать ошибки».

### **Упражнение «На ошибках учатся»**

Это упражнение поможет детям осознать неизбежность ошибок и научиться извлекать из них пользу, снизив, таким образом, страх перед ошибками. Дети смогут поговорить друг с другом о том, как они обычно реагируют на свои ошибки.

Психолог: «Каждый из нас совершает ошибки. Только таким образом мы можем чему-то учиться. Каждый из вас знает, что время от времени ошибается. Можете ли вы вспомнить сейчас какую-нибудь свою крупную ошибку?»

Некоторые люди, совершив ошибку, устраивают над собой строгий суд. А другие же просто еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. С каждым разом они учатся и не делают больших проблем из своих неудач. А как вы реагируете на свои ошибки?

Ответьте, пожалуйста, на оба вопроса. Если хотите, можете еще и нарисовать небольшие иллюстрации к своему рассказу.

Теперь объединитесь по двое - трое и обсудите, что же вы думаете по этому поводу.

А сейчас возьмите новый лист бумаги и напишите на нем очень крупно: "Делать ошибки - это нормально. На своих ошибках мы учимся". Украсьте свои листы, чтобы вам было приятно на них смотреть. Потом вы можете взять эти плакаты себе домой на память».

### **Вопрос детям:**

- Переживаете ли вы когда совершаете ошибку? Пытаетесь ли вы снова и снова совершать какое-то действие до тех пор, пока не научитесь его делать правильно? Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что-то получается?

## Упражнение «Рисуем слово»

Это необычное упражнение помогает ослабить негативные эмоции и тревогу детей.

Психолог: «Иногда одно имя, без реального присутствия человека, или названия предмета, которого мы боимся, может вызвать страх. При слове МАТЕМАТИКА и УЧИТЕЛЬ у некоторых школьников даже дома опускаются руки, и портится настроение. Таким образом, слово, произнесенное вслух вновь и вновь, воскрешает переживания прошлого опыта. Одно и то же слово может вызвать у разных людей разные чувства.

Например, я произношу слово "КОНТРОЛЬНАЯ". Все реагируют на него по-разному:

Дима расцветает, приободряется, радуется, что точно знает тему и уверен в отличной оценке, а Кирюша готов уже что-то придумать, чтобы школу прогулять, и грустно ему, и стыдно, и тоскливо, и вспоминается, как огорчалась мама из-за очередной его двойки.

- Что это слово значит для тебя?
- Какие чувства и воспоминания приходят?
- Какие возникают ассоциации?
- Представь себе это слово написанным на листе бумаги. Как оно выглядит?
- Как звучит слово "КОНТРОЛЬНАЯ"?

(Пусть каждый ребенок коротко ответит на эти вопросы.)

Сегодня мы, как волшебники, научимся заряжать слова волшебной силой, превращать их в «магические», менять свое отношение к ним.

Итак, начнем.

1. Предлагаю для начала определить проблему, которая вас тревожит.
2. Теперь составьте список слов, относящихся к данной проблеме.

Продолжите предложение: "Стоит мне услышать слово... "

Какое это слово для вас? Какое слово заставляет вас волноваться сильнее всего?

3. Каждый из вас будет работать со своим словом. Пожалуйста, закройте глаза и вообразите, что это слово написано на бумаге...

Как оно выглядит? Оно напечатано или написано от руки? Какие по размеру буквы? Они цветные? Обращайте внимание только на те представления, которые возникают у вас легко, будто сами по себе. Ваше слово может навеять впечатления, о которых я вас не спрошу. Обращайте внимание и на них тоже ».

Здесь необходимо придерживаться следующего порядка:

### **Анализ структуры слова**

#### **Зрительные особенности**

Способ написания слова:

- печатные буквы или рукописные;
- если печатные - только заглавные или и заглавные, и строчные;
- если рукописные - собственный почерк или кого-то другого (если другого, то чей);
- если почерк собственный - нынешний или «более ранний» (например, как в первом классе).

Характер изображения букв:

- изображены в цвете;
- сделаны из чего-либо (например, высечены из камня; с подсветкой; выведены кремом на торте и т.д.).

Величина букв:

- большие (как, например, на рекламном щите) или маленькие (как в книге).

Цвет букв:

- цветные или черно-белые; если цветные, то каким цветом написаны.

Фон:

- светлый; темный; цветной.

Особенности формы:

- буквы острые; округлые; жирные; «каракули» и т.д.

Особенности начертания:

- прямое; наклонное; несимметричное (то так, то эдак) и т.д.;
- нестандартные буквы - например, одна из букв слишком большая (кривая)

Где размещены (относится к представлению);

- надо мной; передо мной; подо мной; сбоку от меня.

### **Звуковые особенности**

Чей голос произносит слово:

- мой собственный;
- голос женщины; мужчины; ребенка; чей конкретно;
- несколько голосов;

Громкость:

- громко; тихо.

Высота тона:

- высокий, средний или низкий.

Акустические особенности:

- например, эффект «эха» .

Темп:

- быстро; медленно.

Мелодия слова:

- раскатисто; монотонно; напевно.

Как произносится слово:

- негативно: жалобно, угрожающе, по-военному, тревожно;
- позитивно: дружески, ободряюще, воодушевляюще, радостно, многообещающе

Источники звука в пространстве:

- слово звучит сзади; спереди; сверху;
- стереоэффект.

### **Другие особенности**

Материал, из которого сделано слово:

- мягкий или твердый;
- колющийся или гладкий;
- теплый или холодный;
- легкий или тяжелый;
- какая поверхность?

Запах:

- ассоциируется ли изображение с запахом? Какой это запах?

Вкус:

- ассоциируется ли изображение со вкусом? Какой это вкус?

4. Представили? Если Вы хотите научиться спокойно и уверенно реагировать на мысли о каком-то событии, то уже само СЛОВО, обозначающее это событие, должно вызывать у Вас чувство уверенности и спокойствия. Я хотела бы сделать так, чтобы это слово вызывало у Вас хорошее настроение.

Итак, теперь давайте мысленно изобразим СЛОВО по-другому, чтобы оно стало для нас приятным, привлекательным.

Как должно быть написано СЛОВО? Как должно оно звучать? Как Вы должны его ощущать? Какие другие особенности имеются у этого слова?

Приукрасьте Ваше СЛОВО, пусть оно станет «безобидным». Возьмите карандаши, маркеры, гуашь и нарисуйте, как преобразается СЛОВО».

После окончания работы дети показывают свои рисунки, делятся впечатлениями.

### **Обсуждение итогов встречи**



Все участники высказываются о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали, какие вопросы остались неразрешенными.

## **Прощание**

### **Психологическое занятие для учащихся 5-6 классов «Сделай себя сам».**

**Цель:** способствовать развитию желания работать над собой; воспитывать интерес к самому себе; формировать собственную культуру самопознания, саморазвития и самовоспитания

### **Ход занятия**

#### **I. Введение в тему.**

- Сегодняшнее занятие я хочу начать словами великого Гельвеция:

«Люди не рождаются, а Становятся теми, кто они есть». [

- Как выдумаете, что имел в виду Гельвеций?

- Если вы хотите сделать из себя Человека с большой буквы – знающего и умеющего, честного доброго, самостоятельного, способного добиваться своих целей, надо настойчиво и терпеливо работать над собой!

Вот об этом сегодня и пойдёт речь.

#### **II. Мотивационный блок.**

На доске записаны критерии оценки значимости изучаемой темы

- Выберите, какой из критериев изучаемой темы подходит вам и поясните.

**-полезно - природа постаралась за меня - интересно**

**- важно – необходимо – увлекательно - всё это ерунда.**

Делаем вывод. Работать над собой.....(важно, интересно, необходимо).

#### **III. Информационный блок:**

##### **1. Упражнение «Ассоциации»**

- Что значит работать над собой?

- Это значит заниматься самовоспитанием.

- С чем у вас ассоциируется слово самовоспитание?



## 2. Работа с понятием “Самовоспитание”.

Перед каждым из вас лежит лист с утверждениями, объясняющими понятие “самовоспитание”. Вам необходимо выбрать то утверждение, которое наиболее значимо для вас, и объяснить.

- Так что же такое самовоспитание?

## 3. Работа в группах по объяснению причин “самовоспитания”.

- Итак, мы с вами выяснили, что такое самовоспитание, что заниматься им необходимо.

- А каковы причины самовоспитания? (Высказывания детей)

Вам необходимо, работая в группах, найти доказательства каждой из приведённых причин.

- Каковы же причин самовоспитания?

## 4. Методы самовоспитания.

- С чего же начать работать над собой? (Высказывания детей).

Послушайте с чего начал А. В. Суворов

«Будущий великий полководец Александр Васильевич Суворов рос неудачником – мал, тощ телом, слаб, некрасив. Мечтать о военной карьере ему было трудно. Отец надеялся, что он пойдёт по дипломатической линии. Учеником он оказался отменным: французский, немецкий, итальянский, латынь освоил с радостью, чтобы в библиотеки отца прочитать Плутарха, Корнелия, Тацита. Он мечтал стать полководцем и решил себя посвятить этой цели. Однако в ребячьих играх терпел поражения. Тогда он решил научить себя переносить усталость и холод, закалять своё тело, тренировать выносливость, волю и силу. Рано вставая, он обливался холодной водой, скакал на коне в одной рубашке навстречу осеннему ветру и дождю. Был настойчив в достижении цели, упорен, даже непреклонен. Серьёзно занимался математикой, картографией и военной историей. Старый приятель отца Саши А. П. Ганнибал проэкзаменовал мальчика, дав его работе над собой высокую оценку. Обращаясь к отцу, он сказал: “Не препятствуй человеку заниматься, к чему назначен. Блаженной памяти Пётр

поцеловал бы его в лоб за настойчивость и труды!” Так шёл к цели двенадцатилетний Саша Суворов, прославивший в будущем русское воинство, русскую силу, доброе имя отца своего”.

- С чего же начал Суворов?

- В работе над собой необходимо чётко представлять, чего вы хотите достичь, что воспитать в себе.

- Когда поставлена цель, надо спланировать своё время и следить за выполнением плана.

- Чтобы получить образование, профессию, нужно успеть (по оценкам учёных) прочитать 1200 – 1500 книг, т. е. примерно 30 – 50 книг в год или 15 – 20 страниц в день. По максимальным подсчётам, у нас имеется 200000 часов для работы. Попробуем представить, на что мы тратим эти часы.

Предвидя ваши сомнения, что времени на всё полезное не хватит, учёные подсчитали это свободное время. Допустим, в сумме тратится: на сон, самообслуживание и еду – 10 часов в сутки, на учёбу и общественную работу в школе – 7,5 часов, на приготовление уроков – 3,5 часа в сутки ( а в выходные больше) будут временем свободным. Таким образом, в неделю школьник имеет 30 – 32 часа свободного времени, в месяц 120 – 130 часов, а в год более 2000 (учитывая каникулы).

- Я вас просила провести хронометраж одного будничного дня.

Что делал (всё подряд)	Показания часов
Проснулся	.....
Полежал в постели	.....
Встал	.....
Заправил постель	.....
Умылся	.....
И т. д.	

Я подсчитала данные вашего хронометража и записала в таблицу.

Полезное время	Сколько времени	Бесцельное время	Сколько времени
Время для учёбы		Пустые телефонные разговоры	

Время для размышления Время для чтения Время для дружбы Время для игры Время для веселья Время для любимого дела Время для спорта Время для домашних дел .....		Отвлекающие от дел телефонные звонки Ненужные посещения Ненужные отвлечения Болтовня на пустые темы Чрезмерное чтение Чрезмерное гуляние Чрезмерная игра Чрезмерные просмотры телефильмов .....	
Итого:		Итого:	

(Сообщаются результаты)

- Проанализируйте, на что вы потратили время? Что получается?
- Итак, поставили цель, спланировали своё время, а что дальше?
- А дальше необходимо себя контролировать, т. е. вести самоконтроль, самовнушение, тренировать волю, делать утреннюю зарядку, закаливать свой организм. Что это за методы, в рекомендациях всё описано.

#### IV. Итоги

- Подводим итог: Самовоспитание – это систематическая работа над собой. -  
Как же работать над собой?
- И закончить занятие хочу очень хорошими словами:
  - Кто воздвигнет тебя к небесам?  
- Только сам.
  - Кто низвергнет тебя с высоты?  
- Только ты.
  - Где куются ключи к твоей горькой судьбе?  
- Лишь в тебе.
  - Чем расплатишься ты за проигранный бой?  
- Лишь собой!

#### Приложение

**Утверждения, объясняющие понятие “самовоспитание”.**

**А. самовоспитанием заниматься важно, чтобы:**

- а) не растеряться в этой жизни, найти своё место и самореализоваться;
- б) открывать свои способности, на деле испытывать свои возможности, стать интересным и неповторимым человеком;
- в) преодолеть свои недостатки, мешающие достигать значимые для человека цели;

г) достичь личного счастья, быть необходимым другому человеку, создавать и обогащать любовь.

**Б. человек может и не заниматься самовоспитанием, если:**

- а) живёт одним днём и не видит перед собой определённых целей;
- б) не задумывается о себе как о личности;
- в) живёт как потребитель;
- г) пытается переложить ответственность на других людей;
- д) он - слабый безвольный человек, не желающий преодолевать трудности.

**Причины необходимости самовоспитания.**

1. Человек постоянно меняется в изменяющемся мире. Его силы и способности совершенствуются. Самовоспитание необходимо для самоопределения и самоутверждения.

2. Человек – очень тонкий организм. Он подвержен стрессам, расстройствам. Человеку необходимо самовоспитание для того, чтобы сохранить физическое и психическое здоровье.

3. Научно-технический прогресс требует от человека большой отдачи, работоспособности, исследовательских умений. Этому способствует самовоспитание.

4. Наряду с физическим воспитанием необходимо духовное самовоспитание. Крушение нравственных идеалов способствует крушению нравственных качеств личности отдельных людей, и только самовоспитание способствует самосовершенству человека.

5. Самовоспитание необходимо для любви и сохранению семьи, для сохранения взаимного уважения, уступчивости, терпимости и умения прощать и быть прощённым.

**Методы работы над собой.**

**1. Самоконтроль.** Наблюдайте постоянно за своим поведением. Записывайте главное в свой дневник, давайте оценку своим поступкам, результатам. “Во всех делах очень полезно периодически ставить знак вопроса к тому, что вы считали не требующим доказательства”. (Б. Рассел).

**2. Самовнушение** (самоубеждение, самоприказ) – это влияние человека на самого себя. С помощью самовнушения вы можете влиять на самого себя, создавать настроение, тренировать и укреплять волю и характер, удерживать себя в “руках”, владеть собой.

Пример формул самовнушения:

“Я сделаю это”, “Я верю в свои силы”, “Я не боюсь”, “Я в порядке”, “Я здоров” и т. д.

**3. Тренировка воли.** Попробуйте составить мысленный образ волевого человека. Пусть этот человек будет для вас мысленным эталоном, идеалом концентрации воли, духовных сил, устойчивости нервной системы, безграничной работоспособности. Представьте, как в вас вливается бодрость, молодая энергия.

**4. Зарядка.** Самовоспитание- это систематическая работа над собой. И самое простое и эффективное средство- ежедневная утренняя гимнастика. Заниматься можно по любой системе, но обязательно систематически. Упражнения могут быть любыми, но лучше разносторонними.

**5. Закаливание.** Если приучить себя находиться в самых противоположных состояниях, то все промежуточные состояния для вас не будут составлять проблем. Контрасты температур, эмоций, нагрузок – вот что закалит ваш организм.

**Нельзя научиться плавать, не войдя в воду.**

### **Психологическое занятие для учащихся 6-7 классов «Уверенное и неуверенное поведение»**

**Цели:** Дать учащимся понятие о сильной личности. Выработать навыки уверенного поведения.

**Материалы:** Мяч, три листка бумаги (для каждого участника), тетради, бланки теста «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».

### **ХОД ЗАНЯТИЯ**

#### **1. Упражнение «Групповое приветствие»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, снятие напряжения.

**Инструкция:** Начнем сегодняшний день с того, что разобьемся на 4 малые группы по принципу: зима, весна, лето, осень. Задача каждой группы — придумать приветствие и при помощи мимики и жестов показать другим группам.

**Анализ:**

Насколько вам понравилось упражнение?

Какое приветствие вам понравилось больше всего?

Что вы чувствовали, когда приветствовали друг друга особым образом?

#### **2. Актуализация темы занятия**

**Психолог.** В жизни нам приходится общаться с разными людьми, подумайте о том, с какими людьми вам нравится общаться больше всего? Сейчас мы запишем их характеристики на доске. Каких определений больше всего?

### 3. Работа по теме

#### Игра «Зубы и мясо»

На доске записаны качества: отзывчивый, упорный, волевой, нежный, целеустремленный, добрый.

Участникам предлагается выбрать качества, которых им не хватает, и записать их в таблицу — в столбик «СЕБЕ». В другой столбик — «ДРУГИМ» — записать те качества, которых не хватает, по их мнению, окружающим людям.

После того как участники выполняют задание, психолог сообщает, что определения «упорный», «волевой», «целеустремленный» характеризуют сильные стороны человека (их условно можно обозначить как «зубы»), а определения «отзывчивый», «нежный», «добрый» характеризуют мягкость человека («мясо»).

При анализе, как правило, оказывается, что большинство выбирает для себя сильные качества — «зубы», а другим предлагает быть «мясом».

**Психолог.** Почему же большинство считает, что им не хватает качеств сильного человека, а другим — доброты?

Какого человека мы называем **сильной личностью**? (Уверенного, твердого, спокойного, справедливого.)

Что значит быть **уверенным** человеком? (Спокойно отстаивать свое мнение, считаясь с мнениями других.)

Какое поведение мы называем **неуверенным**? (Беспокойное, нерешительное.)

#### Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях»

**Психолог.** Ответьте «да» (+) или «нет» (–) на следующие вопросы:

Если вы заблудитесь в лесу, то хватит ли вам знаний, чтобы выйти на дорогу, и силы воли, чтобы продержаться несколько дней?

Попав на необитаемый остров, будете вы его осматривать целиком?

Попав в ситуацию, когда на вас летит автомобиль и ваш спутник бросается влево, вы побежите туда же?

Если вы уходите из дома и не можете найти ключи, то можете ли вы просто

спокойно подумать, где они могут быть?

Вы хорошо ориентируетесь в темноте?

Вы любите исследовать незнакомые места?

Вам нравится находиться на природе в одиночестве?

Вы легко решаете задачи на сообразительность?

В критической ситуации вы быстро принимаете решение?

**Психолог.** За каждый положительный ответ вы получаете 1 очко. Суммируйте очки.

**Полученный результат означает следующее:**

1—3 очка — вы несамостоятельный человек, не умеете принимать решения и брать ответственность на себя.

4—7 очков — вы сообразительны и сможете не попасть впросак в трудной ситуации, хотя и допускаете ошибки из-за невнимательности и недостатка знаний.

8—9 очков — вы нигде не пропадете, спокойная жизнь не для вас, работа следователя, каскадера и геолога вам бы очень подошла.

**Игра «Вопрос—ответ»**

Играющие бросают мяч друг другу, задавая любые вопросы, а затем оценивают, был ли ответ партнера уверенным или нет.

**Игра «Поводырь»**

Участники разбиваются на пары (один — поводырь, другой — ведомый). Ведомому завязывают глаза. Поводырь водит партнера между расставленных по всей комнате стульев. Участники меняются ролями.

После игр проводится обсуждение:

Что чувствовали?

Была ли неуверенность и почему?

**3. Анализ занятия**

**Психолог.** Можете ли вы сказать, что после занятия изменили мнение о себе?

Что нового вы узнали о себе?

Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев (используя одну руку).



## **Классный час для учащихся 7 класса « Мое настроение»**

**Цель:** формирование убеждения о значении настроения в психическом здоровье человека, необходимости уметь произвольно контролировать и регулировать свое настроение.

### **Задачи:**

- пробудить стремление контролировать и произвольно регулировать свое настроение;
- сформировать представление о том, что настроение человека – не только результат внешних обстоятельств человека, но и его собственных усилий;
- обучить навыкам использования простых способов регуляции настроения, сформировать привычку справляться с раздражением и плохим настроением.

## **ХОД ЗАНЯТИЯ.**

### **Вводная часть.**

Существует два основных признака, по которым можно судить о психологическом здоровье человека.

**Первый признак** – это позитивное (хорошее) настроение, в котором находится человек. Основу этого настроения могут составлять, по меньшей мере, следующие, не зависимые друг от друга состояния:

- а) полное спокойствие (например, когда человек ничем особенно не занимается, а как бы отдыхает “телом и душой”);
- б) уверенность в своих силах (это характерно для человека, перед которым стоит ясная и конкретная рабочая цель);
- в) вдохновение (данное состояние, как правило, человек испытывает в творческой работе).

**Второй признак** – это высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен (без серьезных последствий для здоровья) выходить из различных ситуаций, связанных с переживанием тревоги, страха, неудачи и других подобных состояний.

Уровень психических возможностей, с одной стороны, связан с наследственными факторами – с особенностями нервной системы человека. Так, одни люди по своей природе очень возбудимы и поэтому сильно подвержены

нервным срывам, а другие, наоборот, мало волнуются и быстро выходят из негативного психического состояния.

С другой стороны, психические возможности зависят от умения человека управлять своими состояниями и поведением, несмотря на различные отрицательные воздействия. Способность управлять своей психикой является ведущим показателем психического здоровья. Такое умение, как правило, вырабатывается в процессе специальной психологической подготовки, особого психотренинга.

### Самоанализ. “Как ты себя чувствуешь?”

1. Ребята заполняют в тетрадах таблицу своего настроения.

Ситуация	Мое настроение	Положительная эмоция	Отрицательная эмоция
----------	----------------	----------------------	----------------------

Таблица заполняется постепенно: сначала работаем с двумя первыми колонками. Ситуации можно придумывать вместе с ребятами. Настроение выбирают с помощью раздаточного листа “Мое настроение”.

Ситуация (примерный перечень ситуаций)	Мое настроение		
Утром проснулся...			
Утром проснулся и вспомнил, что сегодня понедельник – надо идти в школу...			
Иду в школу на первый урок...			
Утром проснулся и вспомнил, что сегодня начались каникулы...			

2. Обсуждение с ребятами, какие из эмоций листа “Мое настроение” положительные, а какие отрицательные, какие могут быть и положительными и отрицательными. Обратить внимание, что некоторые эмоции могут иметь как положительную, так и отрицательную окраску. В соответствии с этим заполняются оставшиеся колонки:

Ситуация	Мое настроение	Положительная эмоция	Отрицательная эмоция
Утром проснулся...	радость	+	
Утром проснулся и вспомнил, что сегодня понедельник – надо идти в школу	огорчение		+

3. В конце подсчитывается количество (преимущество) положительных и отрицательных эмоций. Обсуждение итогов. Почему так получилось?

**Продолжение темы.** Под настроением (в широком смысле слова) понимается жизненный тонус человека, его отношение к жизни вообще и к своей в частности. В более строгом (научном) смысле настроение – это устойчивое продолжительное сложное душевное состояние, выступающее в виде психического фона жизнедеятельности человека, представляющее сплав из его побуждений, эмоций, чувств, воли, ума и мышечного тонуса.

**Практическая часть.** Формирование представления о том, что можно произвольно влиять на собственное настроение. Упражнения “Вверх по радуге”, “Якорь”. Подчеркнуть, что у каждого человека в течение жизни формируются собственные способы контроля своего настроения.

#### “Вверх по радуге” (Самоукина Н.В., 2000)

Учащихся просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они вбираются вверх по радуге, а выдыхая, съезжают с нее, как с горки. Повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями, затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами, причем количество повторений увеличивается до семи раз. Учащимся указывается назначение этого упражнения – для регуляции собственного эмоционального состояния.

#### “Якорь” (Самоукина Н.В., 2000)

Учащимся предлагается, приняв удобную позу и расслабившись, вспомнить реальную ситуацию, вызвавшую ощущение радости. Затем

воспроизвести ее в своем воображении очень подробно, запомнить чувства, которые при этом возникли. Соединить крепко большой и указательный палец. Повторить несколько раз. Ведущий объясняет, что в дальнейшем, сжимая пальцы в кольцо, учащиеся смогут вызвать у себя ощущение радости и подъема.

**Заключительная часть.** Обсуждение личных стратегий преодоления плохого настроения. Учащимся предлагается продолжить высказывание: “Для того чтобы справиться со своим плохим настроением, я обычно...” Подвести к пониманию того, что самоконтроль и саморегуляция являются важным свойством зрелой личности. Продолжить фразу “Мне необходимо держать себя в руках для того, чтобы...”

### **Рефлексия занятия.**

## **Психологическое занятие для учащихся 8-9 классов «Как научиться жить в оптимальном режиме?»**

*Всякая экономия, в конечном счете,  
сводится к экономии времени.*

*К. Маркс*

### **Структура занятия:**

#### **1. Мотивационный блок.**

У учащихся на партах лежат цветы, сделанные из бумаги. Учащиеся должны написать на лепестках свои «ХОЧУ», «МОГУ», «НАДО».

Затем учащиеся должны определить, каких лепестков больше, «ХОЧУ», «МОГУ» или «НАДО».

**Вопрос классу:** Что нужно делать, чтобы «НАДО» человека, были успешно реализованы? (Обсуждение вопроса.)

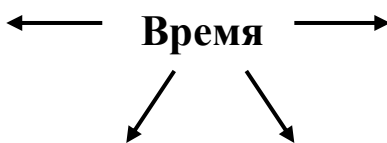
#### **Информационный блок.**

Учащиеся по цепочке определяют, какие ассоциации возникают у них на слово «режим».

а) Учащимся предлагается ответить на вопрос: «Имеет ли прямую связь слово «режим» со словом «время»?

б) Учащиеся объясняют по цепочке эпиграф занятия.

в) Учащиеся оформляют в тетради ассоциограмму на слово «**время**».



И отвечают на следующие вопросы:

- Часто ли вы тратите время впустую?
- Можно ли считать слабохарактерным человека, который тратит время зря?
- Можно ли считать слова «воля» и «время» одинаково значимыми?

## 2. Информационный блок урока.

Каждый разумный человек должен с самого раннего детства усвоить простые истины, которые очень сильно могут повлиять на результат его жизненных усилий и достижений.

**Время необратимо. Его нельзя:** - накопить; - купить; - передать по наследству; - подарить; - захватить; - потребовать.

**Временем можно:** - умело распоряжаться; - его экономно расходовать; - его беречь;

- распоряжаться так, чтобы другим было понятно насколько оно ценно для вас.

**Вопрос учащимся:** Какие качества характера необходимы человеку для того, чтобы научиться беречь время?

Учащиеся работают в группах и делают мини-проекты по заданной теме. Для подготовки проекта ребята используют выражения, написанные на доске.

**На доске записаны следующие выражения:**

1. Учитесь властвовать собой.
2. Чем больше трудностей в борьбе, тем и победа будет краше:

Не в этом ли величье наше, чтобы велеть самим себе?

## 3. Блок самоанализа и самооценки.

Человек, который может приказать себе сам, без посторонней помощи, - это свободный человек. Его свобода зависит лишь от него самого, и время работает на него. Может ли человек проверить, какова его воля? Да, и в первую очередь, путем преодоления препятствий.

(Учащимся предлагается привести примеры собственного преодоления себя.)

**Работа над таблицей.** Учащимся предлагается заполнить таблицу. В каждой колонке должно быть не менее 5 суждений.

№ п/п	Сфера деятельности	Мне не трудно	Мне трудно	Мне хотелось бы
1.	Школа	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
2.	Семья	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
3.	Друзья	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.
4.	Обязанности	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.

Учеба - это тоже преодоление. Успешное учение - это работа на время: все успеть, научиться преодолевать нежелание что-то делать - эти условия способствуют формированию воли.

Стремление к легким заданиям, поиск легких вопросов, решение задач пониженного уровня трудности - это корм для слабой воли. Это ведет к проявлению безответственности, импульсивности, эгоизму. Чем выше требования к себе, тем больше реальных шансов для того, чтобы состояться как личность. Умение приказать себе, заставить себя - это умение, которое нуждается в постоянной тренировке.

В тетради учащиеся определяют три главных пункта из составленной ими таблицы, над которым им нужно поработать в первую очередь.

#### **IV. Проблемный блок.**

Учащимся предлагается сформулировать правила, с помощью которых можно развивать волю и беречь свое время.

**Примерные правила:**

1. Ставь перед собой реальные цели.
2. Стань хозяином своего времени.
3. Помни! Время быстротечно!
4. Критично относись к себе и своим умениям!
5. Умей преодолевать трудности!
6. Борись с собственной ленью и страхом.
7. Анализируй свои поступки и свое поведение.
8. Умей преодолевать собственные соблазны.
9. Не позволяй другим людям или страстям властвовать над собой.
10. Ищи друзей, которые не боятся сказать тебе правду. Гони от себя льстецов.

### **V. Рефлексивный блок.**

На доске вывешен лист ватмана, разделенный на две части. Учащимся предлагается: в левой части написать пожелания по теме занятия себе, а в правой - другим учащимся .

### **Блок домашнего задания.**

1. Прочитайте внимательно советы по использованию времени. Определите свои временные затраты по каждому из приведенных советов. Обратите внимание на тот совет, на который у вас вообще не остается времени. Подумайте над тем, как можно изменить ситуацию.
  - Находите время для работы - это условие успеха.
  - Находите время для размышлений - это источник силы.
  - Находите время для игры - это источник молодости.
  - Находите время для чтения - это источник знаний.
  - Находите время для дружбы - это источник вашего счастья.
  - Находите время для мечты - это путь к звездам.
  - Находите время для проявления чувств - это путь к радости.
  - Находите время для веселья - это путь собственного восстановления.
2. Составьте диаграмму расходования собственного времени.
3. **Выполните тест «Как вы относитесь к своему времени?»**
  1. Для того чтобы встать утром, вы:
    - A. Заводите будильник -3;

- Б. Доверяете своему внутреннему голосу -2;  
В. Полагаетесь на своих родных и близких -1.
2. Проснувшись утром, вы:
- А. Сразу вскакиваете с постели и собираетесь в школу -2;  
Б. Встаете, не суетясь, делаете разминку, затем собираетесь в школу -3;  
В. Зная, что в запасе есть несколько минут, нежитесь в постели -1.
3. За завтраков вы:
- А. Быстро пьете чай или кофе с бутербродами -2;  
Б. Кушаете полноценный завтрак -3;  
В. Не завтракаете -1.
4. Вы предпочитаете следующее начало дня:
- А. Приход в школу в одно и то же время -3;  
Б. Опоздание -1;  
В. Как получится -2.
5. Во время школьного обеда вы:
- А. Успеваете пообедать до звонка -1;  
Б. Успеваете пообедать и вовремя успеть на урок -2;  
В. Успеваете пообедать и пообщаться во время обеда с друзьями -3.
6. Часто ли вам удается посмеяться над друзьями?
- А. Каждый день -1;  
Б. Иногда -2;  
В. Редко -3.
7. Вы в конфликтной ситуации:
- А. Упорно отстаиваете свою позицию -1;  
Б. Уходите от участия в конфликте -2;  
В. Четко излагаете свою позицию и прекращаете обсуждение -3.
8. После уроков вы:
- А. Задерживаетесь в школе всегда минут на 20 -3;  
Б. Примерно около часа -2;  
В. можете задержаться достаточно долго -1.
9. Свободное время вы обычно:



- А. Проводите с друзьями -2;
  - Б. Отдаете своим увлечениям -3;
  - В. Проводите так, как получается -1.
10. Встреча с друзьями означает для вас:
- А. Возможность отвлечься от забот -3;
  - Б. Потерю времени -2;
  - В. Проблемы и испорченное настроение -1.
11. Вы ложитесь спать:
- А. Примерно в одно и то же время -2;
  - Б. Когда как, в зависимости от настроения и школьных уроков -1;
  - В. После окончания всех дел -3.
12. Как вы проводите свои каникулы:
- А. Всегда интересно -3;
  - Б. Как решат мои родители -1;
  - В. Как получается -2.
13. Говоря о спорте, вы ограничиваетесь:
- А. Ролью болельщика -2;
  - Б. Делаете постоянно зарядку -3;
  - В. Не считаете спорт для себя жизненно важным -1.
14. За последние две недели вы много:
- А. Двигались -3;
  - Б. Занимались спортом -2;
  - В. Занимались физическим трудом -1.
15. Встречаясь с друзьями, вы обычно:
- А. Обсуждаете свои проблемы -2;
  - Б. Занимаетесь спортом -3;
  - В. Отправляетесь в поход -1.
16. Вы всегда в любом вопросе хотите:
- А. Добиться своего любой ценой -1;
  - Б. Преуспеть, благодаря своим усилиям -3;
  - В. Занимать выжидательную позицию -2.

## Результаты теста:

### Преобладающий балл - 3

Если в ваших ответах преобладает балльная оценка «три», это говорит о том, что вы достаточно бережно относитесь к своему времени и дорожите им. Вы стараетесь рационально распределить время между своими учебными занятиями, увлечениями и друзьями. При этом стараетесь сделать так, чтобы ваше общение с близкими и друзьями было неформально и приносило удовлетворение не только вам, но и окружающим людям. Вы считаете, что встреча с друзьями - это не повод для того, чтобы жаловаться на плохое отношение к вам других людей и обсуждать свои проблемы, а возможность с удовольствием провести время, рассказать о своих успехах, научиться чему-либо, порадоваться достижениям других. Вы на верном пути не только в умении распоряжаться своим временем, но и в достижении поставленных целей. Ваш опыт может помочь другим рационально распорядиться временем и улучшить свои жизненные достижения.

### Преобладающий балл -2

Если в ваших ответах преобладает балл «два» - это тоже не случайно и говорит о том, что вам свойственно безучастное отношение к вашей собственной жизни. Создается впечатление, что вы никак не решаетесь начать относиться к себе и своим временным затратам уважительно и разумно. В ваших поступках много безответственности, но иногда вы понимаете, что делаете неверно, спохватываетесь, хотя вашей энергии хватает ненадолго. Поэтому у вас в жизни много поражений, которые связаны не только с определенными обстоятельствами, но в большей степени с вашей неорганизованностью и безволием.

### Преобладающий балл- 1.

Если в ваших ответах преобладает балл «один», то не вы контролируете время, а время контролирует вас. Вас мало интересуют временные категории. Вы живете так, как вам хочется. Вас совершенно не интересует, какими потерями это может обернуться в будущем. Однако вам несвойственно винить в своих проблемах себя, вы любите, чтобы ваши друзья и приятели вам сочувствовали и жалели вас. Это дает вам пищу для того, чтобы продолжать ничего не делать. Вы стараетесь не думать о будущем, потому что оно страшит вас. В своих неудачах и проблемах вы предпочитаете обвинять других, хотя в глубинных лабиринтах своей души осознаете, что виноваты сами.

## Психологическое занятие для учащихся 9 - 11 классов

### «Экзамен и здоровье»

**Необходимые материалы:** бланки с контурными изображениями человека, цветные карандаши, плакат с контурным изображением человека, маркер (фломастер), скотч, бумага для рисования, бланки с вопросами для обсуждения в группах, бланк с ответами, ножницы.

## Ход занятия

### I ЭТАП

#### 1. Вступление.

**Цель - постановка проблемы занятия.** Ведущий сообщает тему занятия, и рассказывает о том, почему она важна. Можно в качестве иллюстрации привести несколько примеров из жизненного опыта, подтверждающих необходимость правильной подготовки к экзаменам.

Далее класс разделяется на группы, в которых и будет организована работа.

Каждая группа получает контурный рисунок человека и задание: цветными карандашами отметить на рисунке «зоны экзаменационного риска» для здоровья (например, голова - «перегрузка»).

На доске вывешивается плакат и составляется обобщенный вариант. Некоторым группам не сразу понятно задание, им могут помочь наводящие вопросы.

#### 2. «Первая помощь»

**Цель - создание условий для осознания путей заботы о собственном здоровье в период экзаменов).**

Организуется обсуждение: как помочь заштрихованным частям организма во время экзамена (например, помочь глазам - это значит читать в хорошо освещенном помещении, не читать лежа, читать в очках, если они тебе прописаны, воздержаться от длительного просмотра телевизора и работы на компьютере и т.д.).

Результаты фиксируются на плакате. Готовый плакат должен получить название (в процессе обсуждения). Плакат остается либо в кабинете класса, либо вывешивается в одной из рекреаций школы.

**3. Обобщение ведущего. Цель - ассимиляция опыта.** Ведущий кратко подводит итоги на данном этапе работы.

### II ЭТАП

#### 1. Каждая группа получает бланк с вопросами:

- За сколько времени до экзамена нужно начинать готовиться к нему?
- В какое время дня лучше готовиться к экзамену?
- В какой обстановке следует готовиться к экзамену?

- Что может помочь в подготовке к экзамену?
- За какое время до начала экзамена следует приходить в школу?
- Каким по счету лучше отвечать (если экзамен не в форме ЕГЭ)?

Результаты обобщаются.

## 2. Ведущий рассказывает об **универсальных правилах подготовки к экзаменам:**

1. Готовится к экзамену нужно постепенно. Для этого примерно за месяц нужно подобрать материал для подготовки к ответу на каждый экзаменационный вопрос и составить план: в какой день сколько вопросов нужно выучить. Этот план обязательно нужно записать и следить за его выполнением. За соблюдение плана можно себя чем-нибудь побаловать.

2. При подготовке каждого ответа нужно составить себе примерный план, выделив основные смысловые фрагменты. Учить желательно днем, а повторять - перед сном и утром: информация переходит в память на длительное хранение в то время, когда человек спит. Хорошо, если есть возможность повторить вслух, например, рассказать выученное родителям или, по крайней мере, пересказать самому себе, не подглядывая в учебник. Это заметно улучшит качество запоминания.

3. В период подготовки к экзаменам важно хорошо питаться и высыпаться, иначе можно заработать множество трудно излечимых заболеваний.

4. И последнее. Говорят, что легче запомнить материал за тем рабочим столом, на котором есть желтые и фиолетовые предметы. Попробуйте!

### **Правила вывешиваются в кабинете.**

#### **3. «Значок». Цель - психологическое завершение занятия.**

Каждый составляет эмблему на тему «К экзаменам готов!». Эмблемы подписываются и наклеиваются на любой из плакатов, оформленных в течение занятия. Ведущий подводит итоги встреч, подчеркивая вклад каждого из ребят в достигнутый результат.

## Психологический практикум для учащихся 9-11 классов

### «Ресурс уверенности»

**Цель занятий:** отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

**Задачи:** обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; повышение сопротивляемости стрессу; обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам; обучение приемам активного запоминания.

**Условия проведения и оборудование:** класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; фломастеры; ручки и тетради для записи учащимися информации; памятки по мини-лекциям для учащихся;

**Ведущий.** Единый государственный экзамен — это обычный экзамен, но основанный на тестовых технологиях. В ходе занятия мы с вами попытаемся приобрести некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, насколько хорошо знаете тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах. Иногда бывает так: вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

И для начала мы разберем приемы волевой мобилизации, которые вы можете применять при подготовке к экзаменам, даже если вам кажется, что у вас нет личностных качеств, позволяющих быть волевым и целеустремленным. Эти приемы позволят включиться в работу, настроиться на подготовку к экзаменам. Даже если вам не хочется готовиться, вы сможете после выполнения упражнений по мобилизации преодолеть существующее у вас нежелание.

Применяя регулярно эти упражнения, вы увидите, как изменится ваш учебный настрой.

### Упражнение «Ассоциации»

**Ведущий.** Разбейтесь на группы, как мы делали это на первом занятии. Обсудите в группе и запишите, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «экзамен».

Ведущий записывает на доске или на листе ватмана те из ассоциаций, предложенных учащимися, которые встречаются во всех группах. Он заполняет таблицу, используя дополнительное обсуждение с учащимися тех трудностей, о которых сигнализирует та или иная ассоциация, и способов их преодоления

Группа ассоциаций	Трудности, которые мы испытываем в процессе подготовки и сдачи экзаменов	Способы преодоления трудностей

### Упражнение «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

**Ведущий.** Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕ  
НКаВБеЗОПаСНОемЕсТО наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

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

### Мини-лекция «Экспресс-приемы волевой мобилизации»

**Ведущий.** В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевою мобилизацию. В этом случае

могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств. Я расскажу вам о том, как эти упражнения выполнять, и вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно.

### **Упражнение «Волевое дыхание»**

**Ведущий.** Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается. Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

### **Упражнение «Возбуждающее дыхание»**

**Ведущий.** Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно. Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

### **Упражнение «Приятно вспомнить»**

**Ведущий.** Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В

конце концов нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

**Ведущий.** Для того чтобы мозг работал в самом эффективном режиме, необходимо освоить и ряд приемов и правил, которые помогут вам с наименьшими усилиями подготовиться к экзаменам и успешно их сдать. Для чего нам необходимо умение расслабляться? Как известно, мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Поэтому для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса, при вызываемых этой ситуацией эмоциях, нам необходимо уметь снимать мышечное напряжение.

Сейчас мы попробуем разучить упражнения, выполнение которых способствует релаксации и тем самым преодолению напряжения в стрессовой ситуации. Из предложенных упражнений какие-то покажутся вам не совсем комфортными, а какие-то — подойдут именно вам. В таком случае вы можете использовать их в тех случаях, когда это будет необходимо.

### **Упражнение «Мышечная релаксация»**

Цель: обучение приему нервно-мышечной релаксации.

**Инструкция:** Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги. Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3–5 раз. Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. Повторите 3–5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления. Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц — мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3–5 раз. Ваши ступни,



голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

**Обсуждение:** Что получилось? Что вызывало трудности? Кому из вас это упражнение подошло?

### **Упражнение «Мысленная картина»**

Цель: обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления.

**Инструкция:** Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться. Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся. Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом. Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

### **Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»**

Когда вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это мало времени, но отдохнуть максимально. Я перечислю некоторые способы, а вы можете выбрать те, которые подойдут вам. Вот эти способы: **спортивные занятия; контрастный душ; стирка белья; мытье посуды; потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню; погулять в тихом месте на природе.**

**Обсуждение:** Какими еще способами можно воспользоваться? Дайте советы друг другу.

### **Упражнение «Массируем руки»**

Цель: стимуляция познавательных способностей.

**Ведущий.** После отдыха важно уметь снова включиться в работу. Для этого можно использовать очень простое упражнение. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой

плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

### **Упражнение «Сохраняем силы»**

Цель: снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:** Делая выдох спокойно, не торопясь, сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект. Слегка помассируйте кончик мизинца.

**Психолог:** «Сосредоточьте свое внимание на собственном дыхании. Дышите спокойно, глубоко и медленно. Постарайтесь замедлить свои внутренние ритмы. Подумайте о том, какой великолепный «механизм» подарила нам природа – наше дыхание. Благодаря дыханию все клетки нашего организма насыщаются кислородом. Дыхание – это наша жизнь. И что бы ни происходило у нас – проблемы, трудности, неудачи, - наше дыхание всегда с нами...»

### **Упражнение «До встречи на экзаменах!»**

Цель: дать возможность учащимся поделиться мнениями о занятиях.

**Ведущий.** У меня в руках горящая свеча. Я хочу, чтобы в ваших руках всё всегда спорилось, горело и получалось как надо. Давайте передавать ее друг другу. Тот, у кого в руках окажется свеча, может сказать всем нам о том, что принесло ему наше занятие, что он узнал нового.

## 8.4. Психологические мероприятия для педагогов и родителей

### Деловая игра для педагогов

#### «Педагогические приемы создания ситуации успеха»

**Цель:** актуализация проблемы создания ситуации успеха на уроках.

**Задачи:**

1. Систематизировать приемы и методы создания ситуации успеха учащихся на уроке.
2. Разработать с педагогами банк данных «Ситуации успеха учащихся на уроке» для правильного формирования личности школьника.

**Предварительная подготовка:**

1. Оформить плакат с результатом опроса учащихся на тему «Закончи следующее высказывание».
2. Подготовить эпиграфы к деловой игре.
3. Подготовить парты, на которых заранее устанавливаются таблички с названиями групп (определенного цвета): «учителя-предметники» – зеленого цвета, «классные руководители» – синего цвета, «педагоги дополнительного образования» – желтого цвета, «администрация» – красного цвета.
4. Подобрать музыкальное сопровождение к деловой игре.

Длительность игры: 60 минут.

### ХОД ИГРЫ

**1-й ведущий.**

Добрый день, уважаемые коллеги! Поскольку наш ученик все свое школьное время проводит в школе, напрашиваются вопросы: как сохранить здоровье ребенка на протяжении этого времени? Здоровьесберегающий урок – каков он?

Мы считаем, что одним из условий сохранения психического здоровья ребенка является создание ситуации успеха в школе и приглашаем вас принять участие в деловой игре «Педагогические приемы создания ситуации успеха ученика в школе».

Мы проанализируем влияние успеха на различные аспекты деятельности учащихся, попытаемся систематизировать приемы и методы создания на уроке и в школе ситуации успеха, а также создать педагогический «банк данных ситуаций успеха».

**2-й ведущий.** Мы поделили вас на группы: учителя-предметники, классные руководители, педагоги дополнительного образования, администрация. Группы отличаются не только названием, но и цветом. Каждой даны свои вопросы, но последний вопрос для всех групп одинаковый: «Предложите приемы создания ситуации успеха детей в школе».

**1-й ведущий.** Каждая группа выбирает спикера, который после 15 минут обсуждения представит результаты своей работы группы. Итоги записываются на листочках и оформляются в виде стенда под названием «**Банк ситуации успеха**».

Те, кто не участвует в игре, должны будут по ее окончании отдать предпочтение наиболее активной, творческой группе с помощью жетонов, положив их в коробочку того цвета, который имеет каждая группа. Группа, получившая наибольшее количество жетонов, является победителем.

**2-й ведущий.** Для того чтобы вы смогли лучше сориентироваться, в игре, мы предлагаем ознакомиться с результатами опроса учащихся. Они дописывали неоконченные предложения.

1. Если я получаю хорошую оценку – это значит, что...

...меня похвалят родители

...я хорошо знаю материал

...учительница будет рада

...у меня поднимается настроение и появляется желание делать уроки и ходить в школу

2. Если я получаю плохую отметку – это значит, что...

...у меня испортится настроение

...меня накажут

...учительница будет недовольна

...я расстроюсь

...я буду считаться плохим учеником

...у меня пропадет интерес к учебе

3. Мне всегда приятно, когда взрослые в школе...

- ...меня уважают
- ...обращают на меня внимание
- ...меня хвалят
- ...разговаривают со мной вежливо
- ...доверяют мне
- ...чувствуют, когда мне плохо
- ...называют по имени
- ...справедливо оценивают каждого

#### 4. Когда я смотрю на учителя, мне кажется, что...

- ...у меня испортилось настроение
- ...меня накажут
- ...учительница будет недовольна
- ...я расстроюсь
- ...я буду считаться плохим учеником
- ...у меня пропал интерес к предмету

#### 5. Я чувствую себя уверенно, когда в школе...

- ...меня хвалят
- ...ставят хорошие оценки
- ...вызывает меня к доске
- ...мне помогают
- ...доброжелательны ко мне
- ...меня понимают и поддерживают

**1-й ведущий.** Успех имеет огромное значение в жизни людей. Об этом говорят следующие высказывания. Какое из них более удачно подойдет в качестве эпитафии к нашей игре?

«Все, что перестает удаваться, перестает и привлекать» (Франсуа де Ларошфуко).

«Ребенок должен быть убежден, что успехом он обязан, прежде всего, самому себе. Помощь учителя, какой бы эффективной она ни была, все равно должна быть скрытой. Стоит ребенку почувствовать, что открытие сделано с помощью подачи учителя... радость успеха может померкнуть» (В. А. Сухомлинский).

Участники выбирают эпитафию.

**2-й ведущий.** Главный смысл деятельности учителя состоит в том, чтобы создать каждому ребенку ситуацию успеха на уроке и дать ему возможность пережить радость достижения, осознать свои способности, поверить в себя.

Что же такое успех? Что по этому поводу думает группа «Учителя-предметники»? Какие вы используете способы, приемы и методы, чтобы организовать ситуацию успеха на различных этапах урока?

(Ответы участников.)

Умение создавать ситуации успеха в учебно-воспитательном процессе имеет большое значение. Учитель: подготавливает учащихся к правильному восприятию нового материала, настраивает на правильное выполнение примеров, задач, написание диктантов: «Я уверена, что все вы напишите правильно!»;

- подбадривает, если у них что-то не получается или они допускают ошибки;
- использует на уроке игровые ситуации, загадки, творческие задания, оказывает влияние на формирование интереса к учебным предметам;
- формирует у учащихся положительную «Я-концепцию».

Положительная «Я-концепция» (я нравлюсь себе и другим, я многое могу) способствует успеху, отрицательная «Я-концепция» (я не нравлюсь, не способен) мешает успеху, ухудшает результаты, способствует изменению личности в отрицательную сторону.

Для того чтобы формировать положительную «Я-концепцию» у ученика, необходимо:

- видеть в каждом уникальную личность, уважать ее, понимать, принимать, верить в нее («Все дети талантливы»);
- создавать личные ситуации успеха, одобрения, поддержки, доброжелательности, чтобы школьная жизнедеятельность, учеба приносили ребенку радость;
- понимать причины детского незнания и неправильного поведения, устранять их, не нанося ущерба достоинству, «Я-концепции» ребенка («Ребенок хорош, плох его поступок»);

– помогать детям реализовывать себя в деятельности («В каждом ребенке – чудо, ожидай его»).

**1-й ведущий.** Известен афоризм: «Счастливого человека может воспитать только счастливый». Можно сказать и так: «Успех школьнику создает учитель, который сам переживает радость успеха».

Большая роль в воспитании отведена не только учителю, но и классному руководителю. Мы предлагаем использовать следующие приемы создания ситуации успеха:

1. Похвала. Страшна ли она? Мы с вами знаем, каков преобладающий тон школьных отношений. Ребенок часто слышит из уст учителя «тупица», «разгильдяй» и тому подобные определения. Они ложатся на сознание и душу ребенка чугунной гирей, унижая его

человеческое достоинство. Внушить ребенку веру в себя, прикоснуться рукой к его плечу, отдать ему свое сердце, открытое для добра и сочувствия, — в этом залог успешного воспитания.

2. Авансирование. Речь идет о тех случаях, когда учитель заранее предупреждает школьника о самостоятельной или контрольной работе, о предстоящей проверке знаний. Предупреждает не просто так. Иначе этот прием можно было бы обозначить как:

3. Упреждающий контроль. Смысл анонсирования в предварительном обсуждении того, что должен будет ребенок сделать: посмотреть план сочинения, прослушать первый вариант предстоящего ответа, вместе с учителем подобрать литературу к выступлению и т.п. Чем-то это напоминает репетицию предстоящего действия. Сомневающимся в себе такая подготовка создает психологическую установку на успех, дает уверенность в силах.

4. «Холодный душ». На уроке у способных учеников можно наблюдать, что периоды подъема, взлета могут сменяться расслаблением; добросовестное отношение к своим обязанностям иногда «пробуксовывает». Такие ученики очень эмоциональны, активно реагируют на успехи и неудачи. Оценки переживают бурно. Как правило, семьи у них хорошие, заботливые. Отношение коллектива благожелательное. Они пользуются симпатиями одноклассников,

учителей. Ахиллесова пята этих школьников – быстрое привыкание к успеху, девальвация радости, превращение уверенности в самоуверенность. Для таких учеников педагогический прием «Холодный душ» может быть полезен.

5. «Эврика». Суть этого педагогического приема состоит в том, чтобы создать условия, при которых ребенок, выполняя учебное задание, неожиданно для себя пришел бы к выводу, раскрывающему неизвестные для него ранее возможности. Он должен получить интересный результат, открывший перспективу познания. Заслуга учителя будет состоять в том, чтобы не только заметить это личное открытие, но и всячески поддержать ребенка, поставить перед ним новые, более серьезные задачи, вдохновить на их решение.

Данный прием можно увидеть в следующем примере из практики. Во время частых встреч я обращал внимание мальчика на множество задач, которые люди решают в процессе труда. И вот пришел день, в который я твердо верил: Петя решил задачу совершенно самостоятельно. У мальчика загорелись глаза, он стал объяснять, о чем идет речь в задаче, его объяснение было сбивчивым, но я видел, что перед ребенком, наконец, раскрылось то, что ранее было покрыто мраком. Петя был рад. Я тоже вздохнул с облегчением: наконец-то! «Я сам решил задачу», – радостно сказал дедушке Петя. Он гордился своим успехом.

**2-й ведущий.** Всегда ли успех имеет позитивные последствия? А что по этому поводу думает группа педагогов дополнительного образования?

До сих пор мы говорили о ситуации успеха только в позитивном плане, с явно оптимистических позиций. Но оправдан ли такой подход? Всегда ли хорош успех? Сегодня успех, завтра, послезавтра... Не потеряется ли острота его восприятия? Не исчезнут ли стимулы его достижения?

Такая опасность вполне реальна. Разумеется, если отбросить в сторону диалектику воспитательного процесса. Существует известное выражение: «Знание – сила!» Есть даже журнал с таким названием. Ну, хорошо, знание действительно сила. А незнание? Разве оно не сила? Может быть, еще большая, чем знание? Над этим стоит подумать.

Оценка любого педагогического явления всегда предусматривает рассмотрение в паре: успех — неуспех, знание — незнание, удача — неудача.



Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха. Стремление к знанию есть способ преодоления незнания. Эти ряды можно было бы продолжить, но ясно одно – неуспех (собственный, разумеется) любить нельзя, радости он не приносит, но уважать его следует. Он всегда возможен, он даже неизбежен, без него успех теряет свою привлекательность. Лишь глубина неуспеха помогает человеку (а ребенку-школьнику в особенности) постичь всю глубину успеха. Одно без другого не существует.

Если разговор пошел о неуспехе, то стоит задуматься и вот еще о чем: всякий ли успех можно считать успехом? Всякий ли успех нужен, целесообразен? Всякого ли успеха нужно добиваться? Для педагогов – это вопрос вопросов. Это принципиальнейшее положение, в котором важно не только хорошо разобраться, но и четко определить позицию.

Казалось бы, над, чем тут особенно размышлять: успех есть успех, радость есть радость, поражение — поражение. Если ребенок радуется своим достижениям, не успокаивается на них, стремится к новым высотам, другим доставляет этими успехами радость, — стоит ли беспокоиться?

Оказывается, стоит. И стоит, прежде всего, потому, что любой успех никак нельзя оторвать от двух главных вопросов: во имя чего? какими средствами?

### **В педагогическую копилку мы предлагаем:**

Педагогический прием «Эмоциональное поглаживание»

Учитель с легкостью раздает комплименты. За один урок говорит раз двадцать «молодец», тридцать раз – «умница» и раз десять: «Ребятки, я горжусь вами!» Не грозит ли это девальвацией похвалы? Чего доброго, дети привыкнут к такому потоку ласкающих слух эпитетов и перестанут их замечать. Похвала тогда ценится, когда ее трудно заслужить. Так подсказывает здравый житейский смысл.

Житейский и педагогический смысл не всегда совпадают. Давайте разберемся: «молодец», «умница» – это что: только похвала? А может быть, это констатация факта? Может быть, ребенок потому и старается, что поверил учителю и стал принимать его реплики как само собой разумеющуюся оценку? Да, я «молодец», да, я «умница». Я заслужил эти слова, и все время буду

доказывать, что я «молодец»! Может быть, такова логика школьника, которому именно этих слов в жизни и не хватает? Думаю, это вполне допустимо.

**1-й ведущий.** Мы выслушали мнения всех участников деловой игры. Попросим присутствующих с помощью жетона отдать предпочтение наиболее активной, оригинальной в определении ситуации успеха группе.

(Ведущие проводят голосование.)

А службе здоровья мы предлагаем подвести итоги работы групп.

**2-й ведущий.** Ребенок приходит в школу преисполненным желанием учиться. Если ребенок теряет интерес к учебе, в этом нужно винить не только семью, бедность, но и школу и ее методы обучения. По мере того как наше общество становится более сложным, детям все труднее уловить связь школы с жизнью, учащиеся все чаще не могут успешно адаптироваться к жизни. Одним из условий успешной адаптации в обществе является успех в учебной деятельности. Успех является источником внутренних сил ребенка, рождающим энергию для преодоления трудностей. Дети испытывают уверенность в себе и внутреннее удовлетворение. На основе всего этого можно сделать вывод: успех в учебе – завтрашний успех в жизни! И это сегодня попытались доказать участники деловой игры.

**1-й ведущий:** «Дети счастливых родителей, как правило, бывают, счастливы в браке»; «Счастливого человека может воспитать только счастливый» – эти афоризмы хорошо известны, в чем-то они спорны, но в целом, думается, они правильно отражают жизненные закономерности. Если продолжить мысли, можно сказать так: «Успех школьнику может создать учитель, который сам переживает радость успеха». Верно ли это? Школьная жизнь подсказывает, что чаще всего это именно так, что сегодня и попытались доказать участники деловой игры. Мы благодарим всех за активное участие в нашей игре.

#### Технологические операции создания ситуаций успеха

ОПЕРАЦИЯ	НАЗНАЧЕНИЕ	РЕЧЕВАЯ ПАРАДИГМА
1. Снятие страха.	Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих.	«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться». «Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения».

2. Авансирование успешного результата.	Помогает учителю выразить свою убежденность в том, что его ученик обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности.	«Контрольная работа довольно легкая, этот материал мы с вами проходили». «У вас обязательно получится...» «Я даже не сомневаюсь в успешном результате».
3. Скрытое инструктирование ребенка в способах и формах совершения деятельности.	Помогает ребенку избежать поражения. Достигается путем намека, пожелания.	«Возможно, лучше всего начать с...» «Выполняя работу не забудьте...»
4. Внесение мотива	Показывает ради чего, ради кого совершается эта деятельность, кому будет хорошо после выполнения.	«Без твоей помощи твоим товарищам не справиться...»
5. Персональная исключительность	Обозначает важность усилий ребенка в предстоящей или совершаемой деятельности.	«Только ты и мог...» «Только тебе я и могу доверить...» «Ни к кому, кроме тебя, я не могу обратиться с этой просьбой...»
6. Мобилизация активности или педагогическое внушение.	Побуждает к выполнению конкретных действий.	«Нам уже не терпится начать работу...» «Так хочется поскорее увидеть...»
7. Высокая оценка детали.	Помогает эмоционально пережить успех не результата в целом, а какой-то его отдельной детали.	«Тебе особенно удалось то объяснение...». «Больше всего мне в твоей работе понравилось...» Наилучшей похвалы заслуживает эта часть твоей работы».

## Семинар для родителей учащихся начальной школы

### «Как помочь ребенку вырасти уверенным в себе?»

#### Сценарий встречи

Каждому человеку знакомо чувство неуверенности в себе, когда ты сам себе кажешься неумелым, некомпетентным, будущее — туманным.

И кажется, что окружающие замечают твое внутреннее смятение, тревогу. Неуверенность как чувство является абсолютно нормальным, но для некоторых детей, подростков, взрослых оно становится привычным, почти постоянным будничным чувством.

Вы скажете: ну и что такого? Чем же мешает неуверенность в себе?

Чувство неуверенности в себе, как отмечают многие психологи, является показателем психологической неустойчивости личности. Психотерапевты

отмечают связь психических нарушений личности с проявлениями неуверенности. Имеется в виду, что всякая трудная ситуация, требующая мобилизации психических ресурсов, для неуверенного человека может стать травмирующей настолько, что приведет к появлению тех или иных психосоматических заболеваний. А поскольку жизнь — это череда тех или иных различных по трудности ситуаций, то можно сказать, что неуверенные люди (а дети тем более) чаще болеют.

Неуверенность напрямую связана с самоотношением, или, другими словами, с образом самого себя. Понятно, что неуверенные люди оценивают свои способности и возможности ниже, чем это есть на самом деле. Они могут быть недовольны своей внешностью, хотя в реальности она может быть замечательная. Им трудно вступить в близкие отношения, потому что будет мешать чувство собственной малоценности. Какие чувства будут сопровождать их жизнь? Тревога, сомнение, стыд, вина, печаль.

Вы можете спросить: если общая картина неуверенности настолько мрачна, как будут учиться неуверенные школьники? Наверное, плохо? Однозначно ответить на этот вопрос нельзя. Есть неуверенные дети, которые стесняются отвечать на уроках, пасуют перед любыми трудностями и действительно учатся ниже своих возможностей. Но есть и другие неуверенные, которые блестяще успевают, для которых величайшим страхом является пометка в тетради, ошибка, невыученный урок, четверка. Да, они учатся хорошо. Но ценой сильнейшего внутреннего напряжения, а часто и болезней.

Часто ли мы встречаемся с неуверенными людьми? Чаще, чем думаем, поскольку неуверенность может надевать различные одежды. Каковы ее причины? Давайте попробуем услышать и «увидеть» причины неуверенности через сказку К. Ступницкой.

### **Маленькая Волна**

Давным-давно в синем море родилась Маленькая Волна. Была она слегка зеленоватая, с аккуратным белым гребешком, который так шел ей. Были у нее родители — Большие Голубые Волны. Иногда они плавали далеко от берега, у самого горизонта, иногда подплывали к какому-нибудь берегу. У них были друзья-волны, взрослые и дети

Дети-волны были большие шалуны. Они любили играть в догонялки, сбивая взрослых с ног. У берега они шумели так громко, что их задорный плеск слышался

далеко-далеко. Иногда они подхватывали какую-нибудь щепку или ракушку и бросались ей друг в друга.

Не такой была наша Маленькая Волна. Всем она казалась серьезной и сдержанной девочкой. Она никогда не капризничала, как другие, не шумела, всё, о чем бы ни попросили ее старшие, она делала, даже тогда, когда ей этого не очень хотелось. Некоторым это казалось странным, но большинство было ей довольно, ведь с ней совсем не было хлопот. Сама Маленькая Волна тоже замечала, что отличается от других детей. Она часто плавала в стороне, когда другие дети-волны затевали свои шалости. Маленькая Волна почему-то была убеждена, что нужно быть послушной. Обычно ей это давалось легко. Но были и такие случаи, когда это было непросто. Например, когда однажды она увидела, как двое мальчишек-волн подхватили маленькую рыбку и стали ей перебрасываться, а та не могла от них убежать. Маленькая Волна тогда сильно разозлилась, ей даже захотелось ударить одного из них, но она тут же себя одернула. Ведь волнам нельзя злиться. Все знают, что, когда волны злятся, могут произойти очень плохие вещи — например, кораблекрушение. Были и другие случаи, когда Маленькая Волна злилась, но всякий раз ей удавалось сдержаться. Но вот беда, Маленькая Волна не знала, что даже когда злость сдерживаешь, она никуда не девается, а остается внутри тебя. Сама того не замечая, Маленькая Волна стала потихоньку расти и темнеть.

Однажды тетя послала ее нести к берегу большую доску. Доска эта была слишком тяжелой для маленькой волны. К тому же приближалось ее любимое время — время заката. Она хотела полежать и посмотреть, как тает солнце в море и появляются первые звезды. Но поскольку Маленькая Волна была послушной и взрослым не перечила, она понесла доску к берегу. Она подумала, что если поспешит, то еще успеет до заката.

У берега в это время плескались другие дети-волны. Заметив Маленькую Волну с ее ношей, они решили ее подразнить. Выхватили доску и стали ей перебрасываться. Маленькая Волна очень разозлилась: они забавляются, а ей надо выполнить задание, к тому же солнце уже начало садиться. Наконец ей удалось забрать у них доску и выбросить на берег. Усталая, она возвращалась обратно, но солнце уже почти село. И тут ей стало так обидно! Она плыла и чувствовала, что никак не может унять свою злость. Та становилась все больше и больше, и сама Маленькая Волна тоже увеличивалась. В какой-то момент она с ужасом поняла, что ее гребень поднялся высоко-высоко. Ее было не узнать — она стала совсем черной. Все внутри напряглось и зашипело. Глянув вниз, она увидела рыбака в лодке и поняла, что обрушится прямо на него. Шум внутри нее все нарастал, и вдруг она с грохотом упала, разлетевшись на тысячу брызг. Лодка рыбака сломалась и его увлекло в море. Но Маленькая Волна уже этого не замечала. Она чувствовала удивительную силу. Рассыпавшись на брызги и пошумев, она вновь собралась. Теперь она была гораздо сильнее, чем раньше. Она повернула обратно, подхватила рыбака и вынесла его на берег. Когда она вернулась, взрослые волны стали хвалить ее за то, что она спасла человека. Она и сама была этому рада. Но еще больше ей нравилось то чувство, которое она теперь испытывала: вся злость, что была в ней раньше, выплеснулась, и теперь внутри освободилось место для чего-то другого, а те силы, которые раньше она тратила на то, чтобы злость сдерживать, теперь вернулись к ней.

На следующий день, когда Маленькая Волна проснулась, ей так захотелось побегать, что она, забыв про все запреты, побежала играть в догонялки вместе с другими детьми-волнами. После вчерашнего она знала, что иногда стоит сделать то, что хочется.

Итак, какое знание о причинах неуверенности дала нам эта сказка?

Вы совершенно правы, когда говорите, что нередко родители от огромной любви к своему ребенку, желая оградить его от опасностей внешнего мира, дать ему как можно больше всего-всего, лишают ребенка самостоятельных действий, решений, ошибок, то есть опыта самостоятельного преодоления трудностей. В особо острой ситуации находятся дети, родители которых достигли значительных социальных успехов. А ребенок, горячо любя своих родителей, гордясь ими, невольно сравнивает с ними себя, чувствует свою неумелость еще сильнее. И постепенно привыкает жить с почти постоянным чувством неуверенности, которая, как мы уже говорили, в поведении может проявляться по-разному.

Посмотрим на это глазами школьников, на какое то время представьте себя учениками. Я приглашаю Вас на урок **«Основные маски неуверенности в себе»**.

1. Давайте обсудим фразу, которая записана на доске: «Неуверенность в себе имеет свои маски».

2. Ведущий предлагает учащимся догадаться, как можно назвать подростка, который:

- постоянно боится сделать ошибку,
- боится сделать что-то не так,
- с трудом знакомится,
- трудно начинает новое дело.

Такого человека можно назвать застенчивым.

А того, кто:

- смотрит на других свысока,
- любит поучать других,
- подчеркивает собственную значимость,
- стремится, чтобы его заметили любой ценой — даже нарушением поведения, можно назвать самоуверенным.

3. В тетради делается запись: «Маски неуверенности — застенчивость и самоуверенность».

Затем родители - учащиеся рисуют эти маски.

4. Ведущий зачитывает учащимся ситуации и варианты реагирования на них. Родители - учащиеся в тетрадях отмечают, к какому поведению относятся данные варианты: застенчивому, уверенному или самоуверенному.

- Дима второй раз подряд просит Петю подежурить за него в классе. Петя отвечает: «Ты что, не можешь заставить кого-то? Или вообще забей на дежурство, вот еще проблему нашел — дежурство». (Самоуверенный.)
- Лена стала в последнее время грустной и молчаливой, держится от всех в стороне, даже от лучшей подруги Маши. Маша подходит к ней: «Мне кажется, что ты чем-то подавлена. Может быть, нам попробовать обсудить нашу ситуацию?» (Уверенный.)
- Марину не устраивает оценка по контрольной, ей кажется, что учитель занизил ей оценку. Она говорит учителю: «Не считаете ли вы... Если бы вы могли... Не согласитесь ли вы, что я заслуживаю более высокой оценки?» (Застенчивый.)
- Мама обещала поговорить с папой о возможности интересной поездки для Миши, но до сих пор не сделала этого: «Я думал, что мы с тобой договорились, что ты поговоришь с папой обо мне. Но этого не произошло. Мне кажется, что это можно сделать сегодня». (Уверенный.)
- Сосед Леша ведет себя на самоподготовке очень шумно, вертится и мешает Леше. Леша говорит ему: «Да заткнешься ты, наконец? С такими легкими заданиями справиться не можешь!» (Самоуверенный.)

Надеюсь, вам понравилось быть школьниками, и вы согласитесь с тем, что неуверенность внешне проявляется двумя основными способами, хотя на самом деле вариаций на тему этих способов намного больше.

И действительно, если посмотреть с позиций этих масок на окружающих, то сколько неуверенных мы увидим вокруг себя!

В завершении встречи психолог дарит родителям памятки **«Как помочь ребенку стать уверенным?»**

## Памятка «Как помочь ребенку стать уверенным?»

- 1. Уважать его душевный настрой.** Бывает: то, что ребенок говорит, родителям кажется глупостями. Но это не всегда так. Ребенок имеет право чувствовать и говорить то, что хочет, если это не приносит вреда окружающим. Нужно позволять ребенку мечтать, какими бы невыполнимыми эти мечты ни казались взрослым. Когда-то мечты о полетах тоже многим казались сказкой.
- 2. Проявлять уважение к намерениям.** Ребенок имеет право хотеть то, что он хочет. Однако ему нужно объяснять, что не все желания нужно выполнять немедленно, а некоторые и вообще не стоит выполнять.
- 3. Дарить безусловную любовь.** Дети должны чувствовать, что им не требуется специально делать что-то, чтобы заработать любовь. Очень полезно задавать себе вопрос: «Все ли я делаю для того, чтобы поступками моего ребенка двигала любовь, а не страх?»
- 4. Помочь ребенку почувствовать собственную значимость** через освоение самостоятельности. Можно составить контрольный список обязанностей и требовать выполнения. Ни в коем случае не делать за ребенка то, что он уже может сделать сам, пусть иногда медленно или не совсем хорошо. Особое внимание нужно уделить возлагаемой на ребенка ответственности за самостоятельные действия. Хорошо, если эта ответственность будет вселять дополнительную уверенность в ребенка.  
Поддерживать принятие детьми самостоятельных решений. Многие дети (и некоторые взрослые) не видят отличия своих решений от решений родителей.
- 5. Помочь понять обучающую роль ошибок.** Не стоит слишком сильно оберегать от совершения ошибок. Важно помочь осмыслить тот позитивный опыт, который был получен. Ключевая фраза, которая здесь может помочь: «Поражение — прекрасная возможность научиться чему-то новому».
- 6. Содействовать формированию положительного образа «Я».** Ребенок должен знать прежде всего о своих достоинствах, а потом уже о недостатках. Подчеркивать личные заслуги детей. Говорить о своих недостатках и трудностях. Дети склонны переоценивать истинные способности родителей, часто считают их совершенством, до которого им невозможно дотянуться. Такая позиция может льстить родителям. В особо опасной позиции находятся мальчики, имеющие социально успешных отцов.
- 7. Помогать ребенку верить в интуицию.**
- 8. Давать выразить свои чувства открыто.**
- 9. Напоминать ребенку, что он вам нужен, необходим, играет важную роль в вашей жизни.**
- 10. Позволять ребенку расти в соответствии со своими физиологическими и личностными возможностями и способностями.** Он не обязан абсолютно соответствовать образу, желаемому родителями. Часто ребенок, горячо любя своих родителей, сильно переживает, что не может быть таким, каким они хотят его видеть. И от этого результаты его деятельности только ухудшаются.



## Сценарий родительского собрания 9,11 класс

### "Как помочь ребенку успешно сдать выпускные экзамены"

**Цели:** Информационное обеспечение; развитие психолого-педагогической культуры.

#### Ход собрания

##### I. Информация об экзаменационном периоде.

Сдача экзаменов - это ответственный период в жизни любого молодого человека, так как именно от его результатов зависит будущее.

Мне хотелось рассмотреть несколько экзаменационных периодов, типичные проблемы и возможные пути преодоления затруднений у детей. Эффективность этой работы во многом определяется консолидированными усилиями педагогов и родителей старшеклассников.

#### Успех

**На успешность сдачи любых экзаменов влияют три фактора:**

- 1. Познавательный (интеллектуальный) – уровень знаний.**
- 2. Мотивационный – нацеленность на выполнение учебных задач и возможных трудностей.**
- 3. Эмоциональный – способность выдержать напряжённый экзаменационный марафон.**

Безусловно, уровень знаний предопределяет успешность сдачи экзаменов.

Родителям необходимо позаботиться, прежде всего, о том, чтобы старшеклассник имел возможность заниматься дополнительно по тем учебным дисциплинам, по которым знания хуже.

Для этого надо поддерживать постоянную связь с учителями – предметниками, а также с классным руководителем. Именно педагог может дать квалифицированный и полезный совет, а при необходимости оказать помощь в восполнении пробела в знаниях.

Родителям также можно обратиться к репетитору “со стороны”, т.е. к специалисту из другого учебного заведения. Это распространённая практика на сегодняшний день. Если вы решили, что старшеклассник будет поступать в конкретный вуз, то необходимо узнать, есть ли там подготовительные курсы, и

если они есть, надо записать ребёнка на курсы. Это позволит с учётом специфики более глубоко изучить те или иные дисциплины и, как следствие, повысить уровень подготовки.

### **Мотивация**

Мотивация – это необходимое условие успеха. Родителям старшеклассников важно сформировать у ребёнка мотив к сдаче экзаменов, а это значит, показать перспективу. Парадоксальный факт, но то что может быть мощным ресурсом, как правило, по вине родителей оборачивается большим минусом.

В основе негативного, “несерьёзного” отношения учащихся к сдаче экзаменов может лежать родительская установка, которая связана с возможностью поступления в вуз за плату. Хочется предостеречь родителей от такого подхода, так как у любой медали есть и обратная сторона.

Во-первых, у ребёнка закрепляется инфантильность, а это неспособность принимать самостоятельные решения.

Во-вторых, закрепляется пассивность, “халява” сама по себе развращает. Такая позиция неприемлема, так как способствует формированию соответствующего эмоционального фона, подрывает веру ребенка в успех и собственные силы. И коль скоро речь зашла об эмоциональном компоненте, то следует охарактеризовать проблематику, связанную с данным компонентом.

### **II. Правила организации жизни ребёнка в предэкзаменационный и экзаменационный период.**

Предэкзаменационный период и экзаменационный – это время, когда старшеклассники ощущают большую психоэмоциональную нагрузку. Это время тревожного ожидания, интенсивной подготовки и сдачи экзаменов.

Старшеклассники испытывают стресс. А стресс, по определению Ганса Селье, канадского учёного французского происхождения – “это то, что ведёт к болезни и быстрому старению организма”.

**Родители должны поддержать психическое и эмоциональное здоровье своего ребёнка:**

1. Контролировать чёткое соблюдение школьником распорядка дня (влияет на работоспособность). Сон должен составлять не менее 8 часов в сутки. Ложиться спать ребёнок должен, примерно, в одно и тоже время.
2. Поддерживать режим питания. Он должен быть правильным: утром - молочные каши и бутерброд с чаем, в обед - первое и второе, на ужин - соки. Питание должно быть рациональным, т.е. в рационе должны присутствовать продукты повышенной биологической ценности - кисломолочные продукты, рыба, мясо, фрукты и овощи.
3. Контролировать режим труда и отдыха. Это значит, что после уроков ребёнок должен отдохнуть в течение 30 мин-1 часа. При выполнении домашних заданий он должен выполнять их в порядке усложнения. Получить передышку ребёнок может, переключившись с умственной деятельности на деятельность, связанную с физическими нагрузками (например, помыл посуду, навёл порядок в квартире, позанимался физическими упражнениями и др.) Будет лучше, если семьёй вы поедете в лес, вы отвлекёте ребёнка от проблем, связанных со сдачей экзаменов.

И последнее, великий французский просветитель Вольтер как-то сказал:

**«Эмоции - это ветер, который надувает парус судна. Он может привести корабль в движение, а может потопить его...»**

Не передавайте своей тревоги детям. Ваше понимание и уверенность помогут ребёнку. Происходит обсуждение, ведущий отвечает на вопросы, раздает родителям памятки по теме занятия.

## Памятка для родителей

### «Как сохранить здоровье ребенка в период экзаменов»

1. Первое, что вам следует сделать, это успокоиться самим, привести в порядок свою нервную систему! Помните, что ваша тревога передается детям, и их волнение только усиливается.
2. Поддерживайте, подбадривайте ребенка, вселяйте в него чувство уверенности и желание достичь положительных результатов.
3. Взаимодействие с ребенком строите на доверии, взаимопомощи, взаимной поддержке, понимании всей трудности ситуации, с которой предстоит столкнуться вашему ребенку.
4. Не фиксируйте постоянное внимание ребенка на экзамене, не говорите об этом постоянно.
5. Обратите внимание на питание ребенка. Оно должно быть калорийным, богато витаминами. Желательно, чтобы на столе были грецкие орехи, мед, шоколад, морепродукты.
6. Обратите внимание на сон: его продолжительность должна быть не менее 8 часов.
7. Не допускайте перегрузок. Следите за тем, чтобы ребенок гулял, чтобы время подготовки чередовалось со временем отдыха.
8. Не загружайте ребенка проблемами бытового характера.
9. Не разрешайте долгое время проводить за просмотром телевизионных передач.
10. Прислушивайтесь к нуждам ребенка, не будьте самоуверенны, не думайте, что Вы лучше знаете, что необходимо вашему ребенку.

**Желаем удачи!**

## 8.5. Материалы для оформления стендового ряда «Успешные советы»

### Биографии успешных людей

Гейтс Билл, полное имя Уильям Генри Гейтс III, родился в 1955 г.

Основатель корпорации «Майкрософт» — мирового лидера в производстве программного обеспечения компьютерной техники. Самый богатый человек делового мира, вошедший в историю как самый молодой миллиардер. Он им стал в 25 лет.

Гейтс Билл родился в Сиэтле (США) 23 октября 1955 года. Он был вторым ребенком и единственным сыном в семье. Семья жила в достатке, и ее члены пользовались большим уважением в городе. Часто в доме Гейтсов собирались люди из политической и экономической элиты и вели оживленные дискуссии об экономике и политике. Конечно же, такие беседы стимулировали интересы Билла, у которого имелась предпринимательская жилка. В школе он проявлял особые способности в математике, а в 1963 году, после того как в школе, где учился Билл, был открыт компьютерный класс, он так заинтересовался этим новшеством, что на пару со своим другом Полом Алленом проводил все свободное время за компьютером. Им удалось взломать систему и получить доступ к закрытой информации, в конце концов, молодых людей заметили и пригласили работать в муниципальное учреждение в Сиэтле. Биллу было 15 лет, когда он написал программу оптимизации уличного движения и образовал компанию «Трэф Дэйта» по ее распространению. На этом проекте он заработал 20 тысяч долларов. Так из обычного оператора ПК он стал программистом и бизнесменом, проявив качества менеджера.

В июле 1975 года Гейтс и его друг Аллен основали «Майкрософт». Сегодня более 200 миллионов человек используют эти программы для своих персональных компьютеров.

### Дисней Уолт (1901 — 1966)

Выдающийся американский художник, режиссер, продюсер. Доктор изящных искусств, обладатель 29 премий «Оскар». Основатель консорциума «Уолт Дисней компани».

Гений мультипликации родился в Чикаго в многодетной семье ирландского переселенца Элиаса Диснея. Его семья бедствовала, и восьмилетний Уолт стал заниматься доставкой корреспонденции. Позднее он работал подсобным рабочим, сторожем и одновременно учился рисовать. Все свое свободное время он посвящал оттачиванию мастерства и графике. Используя свой талант художника, он сумел заработать 15 тысяч долларов и создал два мультфильма, один из которых по сказке «Алиса в стране чудес». Этой работой заинтересовались прокатчики, и в 1923 году для постановки на поток мультфильмов была создана компания «Уолт Дисней компани». С тех пор у компании были взлеты и падения, но все же она остается ведущей в мире мультипликации по сей день.

## КАК БЫТЬ УСПЕШНЫМ?

### Люди, имеющие позитивное мышление, считают, что:

- Окружающий мир устроен по законам гармонии.
- В людях больше достоинств, чем недостатков.
- В будущем обязательно произойдет что-то хорошее.
- Человек, который смотрит на нас, может думать о нас либо хорошо, либо вообще думать не о нас, а о своих делах.
- Если будешь стремиться к чему-то и много работать, обязательно этого добьешься.

**Интуиция.** Надо верить своей интуиции. В момент рождения человек приобретает не только право на жизнь, но и право на целостное внутреннее самоощущение, или, как часто говорят, «образ Я». Основное различие между людьми заключается в том, что один верит своей интуиции, своему «образу Я», а другой не верит. Один помнит свое «озарение», а другой забывает. Наконец, один начинает строительство себя и своей жизни в соответствии со своим «образом Я», а другой отказывается от этого, совершая предательство самого себя.

**Воля** Одаренность человека проявляется в двух формах: в наличии ярких специальных способностей и развитой воле, при помощи которой он преодолевает препятствия на своем жизненном пути, а также собственные слабости и несовершенства.

Можно сказать так: воля и целеустремленность — это главные условия успеха в жизни. Более того, человек ярко и незаурядно проявляет себя как раз в преодолении — обстоятельств и самого себя. Посмотрите: любая яркая фигура — успешный бизнесмен, менеджер, поэт, художник, артист — это человек, имеющий, прежде всего сильный и волевой характер.

### **Главное — цель! Жизненный план должен содержать:**

- генеральную цель жизни, выраженную в духовной ценности («делать людям добро», «реализовать свой талант» и др.);
- осознание способа достижения («через преодоление», «только чистыми руками», «при помощи интенсивного труда» и пр.);
- трезвую оценку своих ресурсов («что я могу сейчас») и средства развития самого себя для увеличения собственного потенциала («что я смогу в будущем»);
- устойчивую веру в то, что рано или поздно поставленная цель будет достигнута;
- понимание необходимости отказа от соблазнов, не приводящих к цели, и концентрации своей активности в одном направлении;
- развитие в себе умения привлекать единомышленников — тех, кто также стремится к достижению этой цели.

### **Цели должны быть реальными!**

- Трудное сделайте привычным, привычное — легким, легкое — приятным. Проявляйте настойчивость. Не сдавайтесь за шаг до победы!
- Титул чемпиона не завоюешь, если будешь делать только легкие упражнения.

- Сначала мы формируем свои цели, а потом наши цели формируют нас.
- В трудной ситуации, когда не знаете, что лучше предпринять, обратитесь за помощью к голосу собственного разума, своей интуиции.
- Планируйте вашу жизнь от настоящего к будущему и от будущего к настоящему.

### **Верь в себя!**

- Имея веру в самого себя, человек может достичь всего, чего захочет.
- Только сам человек может помочь себе в трудную минуту.
- Только сам человек может преодолеть собственные слабости и страхи.
- Только сам человек лучше всех окружающих людей знает самого себя.
- И если все же есть сомнения, человек должен внушить самому себе: «Все получится!»

## **Юный друг!**

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Именно испытаниями, сложными и напряженными, становятся выпускные экзамены для одиннадцатиклассников.

Для того чтобы в сложной ситуации не терять головы:

- начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие;
- если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала;
- ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости;
- организуйте правильно свое рабочее пространство. Поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти два цвета повышают интеллектуальную активность.

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза.

Делай перерывы в работе каждые 2 – 3 часа. Оторви глаза от книги, посмотри в даль, выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево – вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Постарайся чередовать умственный и физический труд.

Не трать время на просмотр телевизионных передач (телевизор не исчезнет и после экзаменов). Если не можешь обойтись без музыки, то слушай музыку без слов.

Исключи из питания стимуляторы (кофе, крепкий чай), нервная система перед экзаменом и так на взводе.

За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся.

Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

Перед дверью экзаменационного класса мысленно скажи себе несколько раз: «Я спокоен! С совершенно спокоен».

Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты лучше всех, умнее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их неспеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.

Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно, - глубокий вдох через нос (4 – 6 секунд),
- задержка дыхания (2 – 3 секунды), - медленный выдох.

Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна привести к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы пробежать глазами заметить явные ошибки.

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

После экзамена постарайся нейтрализовать стресс. Самую полноценную разрядку дают занятия спортом. Благоотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади воды, лесные запахи и звуки способны вернуть душевное равновесие. Дыхание уступами. Три – четыре коротких вдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, ищущих в мозг при глубоком вдохе.

Поговорите о пройденном испытании со своими друзьями и самыми близкими людьми – родителями. Они в это непростое для вас время были рядом, а значит, как никто другой, поймут все ваши переживания, помогут разобраться и сделать выводы.

**Желаем успехов!**



### «Скорая помощь» в стрессовой ситуации (А)

1. Дыхание: через глубокий вдох, задержку дыхания на пике вдоха и медленный выдох (после выдоха мысленное произнесение короткого слова). Ни в коем случае нельзя удлинять вдох, это влечет за собой гипервентиляцию мозга и измененное состояние.

Противострессовое дыхание – главный компонент психосоматического равновесия.

2. Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.

3. Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг. Мысленно перебрать все детали обстановки, провести своеобразную инвентаризацию. Это отвлекает от стрессового напряжения.

4. Перед экзаменом аутотренинг: «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойно»

5. Если позволяют обстоятельства, необходимо покинуть помещение, где возник острый стресс и нужно как можно более и активнее включиться в какую-либо деятельность. Особенно мощный антистрессовый эффект имеет физический труд.

6. Хорошим релаксационным эффектом обладает трансовая музыка. Она способствует локальной концентрации. Локальная концентрация рефлекторно вызывает мышечное или иное расслабление.

### Скорая помощь при остром стрессе. (В)

1. Умойтесь холодной водой. Выпейте воды или лучше сока.

2. Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их.

Потрясите кистями, руками, ногами.

3. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд. Сбросьте напряжение. То же самое сделайте с локтями, плечами, ногами, животом.

4. Вдохните животом и медленно выпускайте воздух. Мычите при этом, как будто вы стонете.

5. Переведите нервное напряжение в мускульное - пробегитесь и помашите руками.

6. Помассируйте тело - прогладьте себя с ног до головы, похлопайте и пощипайте руки, ноги, тело, разотрите шею.

7. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте мышцы радости, которые находятся в верхней части щек.

8. Переключите внимание на посторонний объект. Это может быть блестящий шарик, на котором можно сконцентрировать внимание, или простая безделушка. Внимательно рассмотрите их. Найдите в них что-то новое.

9. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок. Уменьшите значение события. Скажите себе: «Это не конец света! Мы еще проживем! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!» Пошлите все к чертям и прогуляйтесь без спешки, смотря на толпу и красивых людей.

10. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было хорошо и комфортно. Это то место, которое психологи называют «Безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы». Побудьте в нем несколько минут.

11. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им. Вы в полном порядке.

### **Советы учащимся для успешного выполнения тестирования** **Как действовать во время тестирования:**

- В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а» и «д». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.
- Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком «Отмена ошибочных меток». Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений – не больше шести.
- В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно информируют.
- При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

### **Для более успешного выполнения тестирования:**

- Необходимо пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
- Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать)
- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
- Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
- Необходимо сосредоточиться! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

- Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более четко и ясно, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в текстах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот же совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.
- Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
- Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).
- Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

## **«СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ»**

### **ОБЩЕЕ УТОМЛЕНИЕ**

Рекомендации. Соблюдение режима сна и бодрствования, прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут в день (!), витамины, сосредоточенность при подготовке (это экономит время)

### **НЕРВОЗНОСТЬ, ПЕРЕЖИВАНИЯ**

Рекомендации. Аутотренинг, самовнушение, распределение времени, планирование деятельности, прогулки, витамины, «несильные» лекарства.

### **УТОМЛЕНИЕ ГЛАЗ**

Рекомендации. Перерывы в чтении, не читать лежа, умывание холодной водой, гимнастика для глаз(различные варианты), не спать лицом в подушку, не приучать глаза к стимулирующим витаминным каплям, полноценный сон, питание, богатое витамином А (морковь), после утомления глаз не поднимать тяжести.

**ВЕГЕТАТИВНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ** (в том числе боли в сердце, желудке)

Рекомендации. Привычный режим дня, травяные чаи, правильное питание, прогулки, аутотренинг, медитация, спокойная музыка, любимая музыка.

**НАГРУЗКА НА СЕРДЦЕ, СОСУДЫ**

Рекомендации. Самоуспокоение на случай неудачи: "И Эйнштейн был двоечником!", самовнушение: «Все сдают - и я сдам», гимнастика во время утомительных занятий, прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых и сон, правильная поза за столом (не сдавливать грудную клетку, крупные сосуды, выпрямлять ноги).

**МЫШЕЧНОЕ УТОМЛЕНИЕ**

Рекомендации. Чередование труда и отдыха, наклоны, элементарные физические упражнения, питание с высоким содержанием белка и низким - жира, массаж, самомассаж.

**НАГРУЗКА НА ПОЗВОНОЧНИК.**

Рекомендации. Вращение головой, наклоны, подбор правильной позы, осанки, смена позы, пища, богатая кальцием, спать на плоской подушке, в перерывах между занятиями полежать на полу.

### **1. Организация благоприятных условий и здорового ритма жизни.**

- «жаворонки» (подготовка к экзаменам утром и днем)
- «совы» (Подготовка ближе к вечеру)

В экзаменационную пору режим дня часто расстраивается (нарушение сна), из-за сильного волнения. В этот период не стоит злоупотреблять успокоительным и снотворным, так как они зачастую оказывают тормозящее действие, что на экзаменах не желательно.

### **2. Питание**

В этот период необходимо регулярное и полноценное (калории и витамины) Не стоит злоупотреблять кофе и крепким чаем, так как с непривычки может возникнуть запредельное возбуждение и даже депрессия.

### **3. Умственная нагрузка.**

Ее необходимо чередовать с физической (игры, прогулки) Исключить дискотеки, клубы, так как они дают дополнительную нагрузку на эмоции и причем в избытке, что для психики может обернуться стрессом.

### **4. Эмоции**

Необходимы положительные. Здесь главная роль отводится родителям. (Разговоры по душам, совместные прогулки).

Исключить просмотр жестоких и жестких фильмов, конфликтных ситуаций.

### **5. Учебный материал**

Необходимо его правильное распределение. В первые дни объем его должен быть больше, в остальные дни должно идти повторение. Любой ученик знает, как он лучше запоминает материал, необходимо использовать это, не экспериментировать.

Экзамен – волнующее событие, но волнение может быть разного рода. Чаще всего оно порождено боязнью неудачи, которая продиктована необычностью ситуации.

Необходимо сосредоточиться на успехе, на его достижении, не думать о провале. Сделать это не так уж и просто, но психологи утверждают что возможно.

### **Рекомендации для школьников.**

#### **1. Считай себя удачливым.**

Когда ты принижаешь себя, говоря себе « я плохой», или « я неудачник», ты настраиваешься на еще большие неудачи, да еще и другие думают о тебе хуже, отражая твое мнение о себе. Будь удачливым. Концентрируйся на том, что ты уже сейчас можешь сделать хорошо. Вспомни об успехах (один удачный ответ на уроке истории на прошлой неделе), чем зацикливаться на 6 неудачных ответах на этой; от каждого из этих случаев все равно была польза. Любой опыт, любая работа или усилие, сделанные тобой - важная ступенька к цели, поэтому успех сопутствует тебе все время.

#### **2. Не уклоняйся от принятия решения.**

С этого момента учись действовать так, как будто ты - удачливый человек. Прочти о людях, добившихся успеха в какой-либо области. Начни жить с настроением на успех. Любым способом отказывайся быть неудачником. Способность принимать решения - жизненно важная предпосылка успеха. Но решение будет решением с того момента, когда ты начнешь действовать. Принимай решения и действуй в нужном тебе направлении. Учись принимать решения ежедневно. Даже если поначалу все принятые тобой решения будут неверными, не отчаивайся. Дело в том, что все принятые тобой решения делают тебя победителем. Тренируйся на простых случаях принятия решений, например, во что одеться завтра в школу, и не отступай. Придет время, когда ты приобретешь свое Я.

#### **3. Люби себя, или по крайней мере постарайся себе нравиться.**

Некоторые люди склонны считать себя никчемными, бесполезными. Как правило, такое отношение к себе обусловлено отношением других. Однако все люди равны. Дворник равен президенту по той простой математической формуле, что 2 величины равны между собой, если равны третьей. Третья - это польза, приносимая каждым. Или телефон и лампа равны, т.к. полезны и во вторых - исключительны. Так и люди, все уникальны и исключительны. Так не считай, что ты хуже других. Старайся понравиться себе самому. Зачем нравиться другому? Что ни делай, есть риск, что не понравишься. Кроме того, с другими можно расстаться, а с собой? Один человек всегда при мне - я сам. И должен понравиться этому человеку. Хочешь, чтобы тебя полюбили - полюби себя самого. Если я не люблю себя, то и другого любить не должен, ибо обязан его любить как самого себя. Если я себя не развил, то и не люблю себя. Стань профессионалом высокого класса, тогда и другим тоже понравишься. Прости и прими себя, любуйся собой, уважай и учись любить себя. И самое главное - учись понимать себя. Другим ничего не остается, видя тебя, как только показать

своим отношением к тебе, насколько ты успешно продвигаешься в этом чрезвычайно важном направлении!!!

**4. Люби других** (или, по крайней мере, старайся, чтобы они тебе нравились).

Предположи, что у окружающих позитивные, а не негативные намерения в отношении тебя. Необходимо думать, что никто не хочет тебя обидеть, а хочет помочь тебе. Например, учитель строго говорит, что тебе надо заниматься больше. Вместо обиды, подумай, что он действительно хочет, чтобы ты был умным и успешным. Не будь недоброжелательным. Будь вежлив, но тверд. Дай другим понять, что ты ценишь их добрые намерения. Предоставь им право быть самими собой, и сам отстаивай это право. Скоро у тебя появятся друзья, которые будут ценить тебя, дружить с тобой. Общаясь с людьми, показывай им свою доброжелательность так:

- будь пунктуальным и надежным во всех отношениях;
- тактичным и заботливым;
- искренним,
- улыбчивым - плохо быть букой.

В свою очередь, им ничего не остается, как только ответить тебе взаимностью. Ты будешь получать именно то, что отдаешь.

#### **5. Считай все достижимым.**

Всякий раз, когда ты говоришь «Я не могу», «Это невозможно», - ты предопределяешь для себя неудачу. На каждого, кто говорит «Это невозможно», находится некто, кто говорит «Да, это возможно!», идет вперед и добивается своего. Рассуждая и действуя в соответствии с этим принципом, ты скоро привыкнешь добиваться своей цели, невзирая на то, насколько она далека от тебя сейчас.

#### **6. Доводи начатое до конца.**

Очень многие строят грандиозные планы, но мало кто реализует их. Основная причина - не недостаток ума, способностей и усилий, а - привычка, сформированная в детстве - не доводить начатое до конца. Настраивайся на то, чтобы доводить все, что делаешь, до конца. Начни с мелочей, таких, как приготовление уроков или мытье посуды. Заканчивай все, что ты мог раньше оставить недоделанным. Завершай дела как можно быстрее. Всегда выполняй обещанное тобой. Научись не откладывать дела на потом. Ты научишься претворять в жизнь любой свой план, каким бы грандиозным он не был.

#### **7. Не оправдывайся.**

Оправдывая себя, ты перекладываешь то, что произошло с тобой, на других. Ты становишься беспомощным и зависимым от других людей и обстоятельств. Ты делаешь это со своего согласия. Прямо сейчас учись отвечать за все, что случается с тобой, не перекладывай вину на других. Подражай замечательному человеку из Миссури - президенту Гарри Трумэну, чьим девизом были слова: «Ответственность на мне». Пусть окружающие видят, что уверенность и независимость являются принципом твоей жизни. Перестав оправдываться, ты приобретешь уверенность в себе. Ты перестанешь опаздывать. Тебе начнут доверять. У тебя улучшится настроение, и ты будешь, доволен собой.

#### **8. Отстаивай свои права.**

Многие этого боятся, так как не уверены в себе. Сохраняя молчание, человек соглашается с пренебрежительным отношением к себе и оскорблением со стороны других, допускает посягательство на свои права. Вместо этого лучше высказывать свое мнение как можно спокойнее и рассудительнее по каждому случаю. Таким образом, ты даешь понять родным, друзьям, а главное - себе, что ты - не тот человек, которым можно манипулировать. Если ты твердо стоишь на своем и можешь положить конец нежелательным отношениям, с нежелательными для себя друзьями - заслужишь уважение других и самого себя.

### **9. Контролируй услышанное.**

Остерегайся ненужной информации. Избегай тех, кто постоянно ссорится или ругает своих друзей, близких в их отсутствие, если ты стремишься к успеху, отключайся и не слушай тех, кто начинает пересказывать плохие события, говорить, что у тебя ничего не получится. Действуй так, как поступают люди, добившиеся успеха, или как сам бы ты поступал в предыдущих, успешных, случаях. Твоя настойчивость и упорство значат больше, чем сомнения окружающих. Если ты часто выслушиваешь чужие жалобы - откажись: тебе надо находиться на «диете» хороших новостей. Она поможет избежать депрессии с ее неминуемыми последствиями, влияющими на здоровье.

### **ЗАПОМНИ:**

Ты являешься редактором, издателем, корреспондентом и темой журнала, издаваемого ежедневно в течение жизни. От того, как ты озаглавишь статью, зависит ее содержание. Издание в черной рамке под названием «Лена болеет» - сентиментальная интерпретация фактов. Если ты решишь опубликовать сообщение и том, что Лена чувствует себя все лучше и лучше, твое подсознание вскоре сообщит тебе приятные новости.

Запомни еще один важный факт: все, что ты думаешь и говоришь о других, в конечном счете, будет иметь отношение к тебе.

### **10. Будь терпеливым.**

Не многие это умеют. Кто не научился этому, ставит себя в затруднительное положение. Им движет убеждение в том, что другие люди или обстоятельства мешают добиться желаемого, или что ожидаемое благоприятное событие произойдет слишком поздно. Более важно требование быть терпеливым по отношению к себе. Верь в себя, доверяй своей интуиции, тогда страх превратится в уверенность, неудача - в успех, страдание - в счастье. Чем больше ты уверен в себе, тем больше тебе будут доверять другие. Не завидуй другим. В противном случае ты создашь все большие причины для зависти. Твои друзья, возможно, более состоятельны, зато у тебя, может быть, больше мудрости, душевного спокойствия, уверенности и свободы. Кто-то может оказаться умнее тебя, у тебя же, с другой стороны, привлекательный характер. Жизнь справедлива. Там, где у нас недостаток, у кого-то изобилие. А того, чем богаты мы, ему недостает.

### **11. Ты имеешь право не зависеть от того, как к тебе относятся другие.**

Если ты убежден, что для успешного общения надо добиться дружеского расположения всех ребят, то ты открываешь себя для манипуляции, и она будет тем сильнее, чем больше твоя потребность достижения дружеского расположения. Люди пугаются, что их не будут любить все, но в норме каждый не обязан любить тебя. Ты не должен волноваться из-за того, что кому-то не

нравишься (учителю, новой компании, знакомому мальчишке или девчонке). Тебе ведь тоже не все люди нравятся и не со всеми ты готов дружить. Твоя самооценка не должна снижаться от того, что кто-то из людей тебя не принимает.

### **12. Ты имеешь право делать ошибки.**

Ошибаться - одно из свойств человеческого существа. Если ты веришь, что ошибки - это зло, то ты - объект для манипулирования: ты ошибся - ты виноват. Но ошибка - это не зло, это просто ошибка. Не надо винить себя за ошибки, но необходимо извлекать уроки из них и исправлять их. Исправлять ошибки - это не значит наказывать себя. Это - способ предоставления компенсации за нанесенный кому-то твоим проступком моральный ущерб, или это начало твоего активного действия.

### **13. Развивай уверенность в себе.**

Старайся быть уверенным в себе. Напоминай себе обо всех умениях и навыках, которыми ты овладел, даже если это всего лишь умение ходить, говорить, выигрывать

в шахматы. Ты отнюдь не беспомощен. Ты обрел уверенность, пытаясь справиться с трудной ситуацией. Внушай себе приятные мысли по отношению к себе и другим. Увеличивай чувство удовлетворения каждый миг, час, день.

Не сравнивай себя с другими. Их наследственность и окружающая среда отличаются от твоих. Не позволяй другим навязывать тебе свои желания и нормы. И не навязывай своих. Не жди случая, как это делают многие, Они полагают, что будут счастливы, если будут жить в определенном месте, учиться в определенном месте, носить определенную одежду. Другие хотят обладать определенным весом, ростом, деньгами. Если ты не доволен сейчас, завтра ты будешь, не доволен еще больше! Это одно из правил подсознания.

### **14. Учись быть счастливым!**

Начни прямо сейчас быть довольным собой. Своими взглядами, своей семьей, своими родителями, братьями, сестрами, даже собакой. Своими способностями, учителями, друзьями. Улучшай все, что можешь или хочешь. Используй все, что ты знаешь о благоприятной для себя жизни. Борись со склонностью вернуться к сомнениям, страху и депрессии. Общайся со счастливыми людьми. Делай то, что приятно для тебя, думай о хорошем. Проще смотри на вещи, не воспринимай себя самого и окружающих слишком серьезно. Учеба должна быть развлечением, а не борьбой. Найди удовольствие во всем, что ты делал раньше.

Не позволяй обстоятельствам лишать тебя уверенности в себе, безмятежности. Сравни себя с цыпленком. Ни наседка, ни человек не могут помочь ему проклюнуться через скорлупу. Ему дали силу и смышленность, необходимые для выживания. Но и он должен сам использовать эти качества, чтобы выбраться из яйца. Это справедливо и в отношении тебя. У тебя есть все, что поможет тебе справиться с любыми непредвиденными обстоятельствами. Будь благодарен за то, что ты имеешь и знаешь. За то, что ты сейчас есть. Ты удачливее, чем ты думаешь.

### **15. Добивайся своего.**

Будь настойчив. Не отступай. Только тогда ты приобретешь уверенность в себе. В один прекрасный день она станет для тебя естественной. Ты уже знаешь,



какая привычка является для тебя наиболее важной: ПРИВЫЧКА БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ! Сегодняшний день открывает для тебя новые возможности. Применив на практике наши советы, сделай что-нибудь полезное для себя. Тебе потребуется знание и усилия, чтобы избавиться от врожденных привычек. Став таким, каким ты хочешь быть, ты приобретешь новое чувство уверенности в себе!

### **Психологическая почта**

*На стенде, рядом с почтовым ящичком размещается объявление:*

Некоторые вопросы трудно задавать лично человеку, а ответ может помочь решить Вам какую-либо важную жизненную ситуацию! Это трудный выбор, но всегда есть выход. И этим выходом для Вас может стать «Психологическая почта». Он содержит множество ответов, объем знаний его не ограничен! И для

Вас обязательно что-то найдется!

Мы перелагаем Вам новую форму общения: «Вы писали, мы отвечаем!»

Все зависит от Вас! Вы можете присылать вопросы, недовольства, размышления, стихи, рассказы или просто обратную связь по поводу событий происходящих в школе, информации на стендах и так далее. Через нас Вы можете адресовать любые вопросы любым людям, имеющим отношение к гимназии. Все в Ваших руках! Пишите!

Наши ответы будут опубликовываться на стенде

Если Вас не устраивает такая форма ответа, просьба в письме пометить, как Вам было бы удобнее получить обратную связь!

## Литература:

1. Александровская Э.М. Программа сопровождения подростков в школе. М., 2000.
2. Баева И.А. Психология в понятиях, образах, переживаниях (возможности психологического словаря). Учебное пособие для учителя-психолога и ученика. М., 1996.
3. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. – С-П., 2007
4. Дереклеева Н. И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся 6 – 11 классы или учимся жить в современном мире. - М., 2004
5. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс. - М., 2003
6. Платонов К.К. Занимательная психология. М., 1986.
7. Подросток на перекрестке эпох. Проблемы и перспективы социально-психологической адаптации подростков. Под ред. Кривцовой С.В. М., 1997.
8. Прихожан А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. М., 1997.
9. Пяткова О. Взгляд в будущее. «Школьный психолог», №№ 16, 17, 2000.
10. Селевко Г. К. , Тихомирова Н. И. , Левина О. Г. Сделай себя сам, Народное образование.- М., 2001
11. Слободяник Н.П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы. – М., 2004
12. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. 1 -4 часть. – М., 2001
13. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. (7-8 классы).- М., 2004
14. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен. Психологическая подготовка.- М., 2004

## Аннотация

Ежегодно в течение учебного года специалисты социально-психологической службы организуют и проводят в школе тематические недели развивающего характера. Среди них: «Неделя адаптации», «Неделя психологии», «Неделя профориентации», «Неделя психологической безопасности», «Неделя психологического здоровья», «Неделя семьи», «Неделя толерантности», «Умная неделя» и «Неделя успеха». Каждая из недель является самостоятельной программой, которые объединены в единый проект «Девять недель. Развивающие недели в школе».

Реализация программы «Неделя успеха» является заключительным этапом развивающего цикла. Организуется, и проводится неделя в конце учебного года, непосредственно в предэкзаменационный период.

Окончание учебного года для школьников, пожалуй, самая напряженная пора. Итоговые испытания ждут не только выпускников, но и подростков, и даже младших школьников: срезы, зачеты, самостоятельные и контрольные работы. И с каждым годом значимость этих итоговых испытаний становятся все выше.

Как известно, в юности опыт серьезных жизненных переживаний еще не так велик, психологической закалки недостаточно, поэтому экзамены и контрольные подчас превращаются в пытку и приносят настоящие страдания, вызывают у многих школьников страх и волнение.

Умению сдавать экзамены, никто специально не учит. Вместе с тем учащимся в экзаменационный период, будь то младший школьник или выпускник, очень необходима ситуация успеха, поддержка, помощь и участие взрослых. Это поможет школьнику стать более уверенным в собственных силах, избежать стрессов, тем самым сохранить психологическое здоровье в трудной для него ситуации.

Программа, под названием «Неделя Успеха», реализуется в предэкзаменационный период и разработана специально для учащихся с 1 по 11 класс.

Цель программы: Сохранение психологического здоровья школьников в предэкзаменационный и экзаменационный период.

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- Способствовать созданию ситуации успеха в школе в период экзаменационных и итоговых испытаний
- Организовать условия для развития у школьников чувства уверенности, осознания своей «внутренней силы», для развития стрессоустойчивости
- Выработка навыков поведения в трудных ситуациях

При общем планировании программы «Неделя успеха» мы исходили из принципов проектирования недели психологии (авт. Битянова М.Р)

Что же включает в себя программа «Неделя успеха»?

- Тематическое оформление школы. В программе предлагаются всевозможные варианты данного этапа: от оформления «Психологической почты» до разнообразных материалов для стендового ряда «Успешные советы»
- Тематическое планирование или расписание недели, соответственно с названиями и цитатами к каждому дню недели.
- Упражнения для психологической гимнастики. Цель данных упражнений: развитие позитивного образа «Я», уменьшение эмоционального напряжения, быстрый отдых после умственной деятельности, снятие мышечных зажимов, расслабление.
- Общешкольные психологические акции или игры: «Радуга желаний», «Дерево достижений», «Зажги свою звезду», «Что в образе тебе моем...», «Города-близнецы» «Лабиринт» и «Автограф на память». Каждая акция имеет определенную цель: от создания условий для развития самосознания школьников до развития навыков эмпатии и групповой сплоченности.

Психологические занятия для учащихся с 1 по 11 класс: «Я владею собой!», «Звезда удачи», «Уверенное и неуверенное поведение», «Мое настроение», «Как научиться жить в оптимальном режиме?», «Экзамен и здоровье», «Ресурс уверенности» и другие.

- Психологические мероприятия для педагогов и родителей. Цель: информационное обеспечение и развитие психолого-педагогической культуры: «Педагогические приемы создания ситуации успеха», «Как помочь ребенку вырасти уверенным в себе?», «Как помочь ребенку успешно сдать выпускные экзамены».

Реализация мероприятий программы будет способствовать не только повышению эффективности подготовки школьников к итоговым испытаниям, позволит учащимся более успешно вести себя во время экзаменов, контрольных, но и будет способствовать развитию навыков мыслительной работы и умению мобилизовать себя в решающей ситуации.

Материалы представлены в виде конспектов занятий, семинаров, памяток, рекомендаций, психологических игр и акций. Все материалы предложены в удобном виде для практического применения.

Программа «Неделя успеха» будет интересна практическим психологам, педагогам и другим специалистам, которые занимаются вопросами психопрофилактики, здоровосбережения в системе образования.