«Утверждаю»
И.о.директора МБОУ «ОЦ №9
Майкопского района»
_____ А.С. Козлов
« 01» октября 2020г.
Приказ № 31.08 2020г

ПРОГРАММА

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ВЫПСУКНИКОВ МБОУ «ОЦ №9 МАЙКОПСКОГО РАЙОНА» , НАПРАВЛЕННОЕ НА СНИЖЕНИЕ ТРЕВОГИ И РАЗВИТИИ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГИА В ФОРМЕ ЕГЭ И ОГЭ

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ, ЗУБКО БАРНО УМАРОВНА

2020 Г.

Аннотация

Современное научное знание демонстрирует возрастающий интерес к проблеме тревожности личности. Этот интерес отражается в научных исследованиях, где данная проблема занимает центральное положение и анализируется в психологическом и во многих других аспектах. В последнее десятилетие интерес российских психологов к изучению тревожности существенно усилился в связи с резкими изменениями в жизни общества, порождающими неопределенность и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживания эмоциональной напряженности, тревогу и тревожность. Проблема уверенности также давно занимает заметное место в научной психологической литературе. Это вполне естественно, так как общество не может существовать без уверенных в себе личностей. Уверенность представляет собой одно из наиболее важных базовых свойств личности. Оно начинает формироваться еще в детстве, в старшем же школьном возрасте уверенность приобретает огромное значение для раскрытия способностей человека и дальнейшего определения его места в жизни.

Данная программа направлена на снижение тревожности и уверенности старших школьников МБОУ «ОЦ №9 Майкопского района». В ней представлены результаты тестирования выпускников 9, 11 классов на определение уровня тревожности и уверенности в себе. Для тех, у кого усиленное проявление тревожности и неуверенности в себе разработан курс из 8 мини-тренингов по снятию тревожности и формированию уверенности в себе. Один из примерных сценариев таких тренингов описан в работе и презентация данных тренингов показана на видеодиске.

В данной работе также представлена брошюра, включающая в себя упражнения по психологической и физической подготовки выпускников, а также разработаны упражнения по запоминанию, развитию внимания и активизации правого и левого полушарий мозга.

Снижение тревоги и развитие уверенности в себе: или как успешно сдать ЕГЭ

ПЛАН ИССЛЕДОВАНИЯ

Развитие психологической устойчивости к Единому Государственному Экзамену и Государственной Итоговой Аттестацией трудно недооценить. Все это связанно и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ГИА, как форма экзамена появились совсем недавно, вследствие чего постоянно меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма экзамена является непривычной и пугающей для выпускников. Так, например, в этом учебном году ввели экзамен по литературе в виде сочинения для обучающихся 11 классов, так как от результата этого

экзамена зависит допустят ли учеников к сдаче остальных экзаменов, тревожность сдающих значительно увеличилась. Изменения произошли и в ЕГЭ по математике: если раньше ученики сдавали общую математику, то в этом году ее разделили на профильную и базовую, и ученикам социально-гуманитарных классов, где математику изучают не так углублено, как в физико-математических классах, кому при поступлении в ВУЗы нужна математика, пришлось сдавать профильную математику, что тоже способствовало росту тревожности и неуверенности перед экзаменами. Выросли опасения и у обучающихся 9 классов, если в прошлом году ученикам предоставлялся выбор в какой форме сдавать экзамен, в традиционной или в форме ГИА, то с прошлого учебного года утвердилась форма ГИА, которая схожа к форме ЕГЭ, поэтому нестабильные психологические колебания учащихся от постоянных изменений требований к экзаменам очень **актуально** на сегодняшний день.

Чтобы узнать какое психологическое состояние у выпускников МБОУ «ОЦ №9 Майкопского района», и как на них отразились произошедшие изменения, я составила анкету, состоящую из 10 вопросов, и предложила ответить на них учащимся 9, 11 классов. (Приложение 1: таблица 1). По результатам проведенного опроса оказалось, что в 9 - х классах девочки больше тревожатся о предстоящих экзаменах, чем мальчики, но в то же время уверенность девочек больше, чем уверенность мальчиков (Приложение 1:Диаграмма 1). В 11 - х классах складывается такая же ситуация (Приложение 1:Диаграмма 2). В то же время, сравнивая результаты тестирования 9-х и 11-х классов, можно увидеть, что в 9-х классах ученики больше тревожатся, о том как они сдадут экзамены, однако и больший процент уверенности, чем в 11-х классах. (Приложение 1:Диаграмма 3).

Проанализировав анкеты, с учетом выше сказанного, у меня возникли **вопросы:** существуют ли какие-либо тренинги для выпускников школ по психологической подготовки к предстоящим экзаменам, какие мероприятия в рамках школы могут помочь обучающимся 9-х и 11-х классов, чтобы они не испытывали тревогу перед итоговой аттестацией.

Поэтому **гипотеза** моего исследования заключается в следующем: если систематически в выпускных классах проводить психологическую подготовку к экзаменам, то это будет способствовать понижению тревожности и формированию уверенности обучающихся.

Цель программы: содействовать развитию уверенности и снижению тревоги выпускников; разработать брошюру с рекомендациями для выпускников по снятию тревожности и повышению уверенности в себе.

Задачи программы:

1. Изучить литературу и проанализировать интернет-ресурсы по теме;
2. Познакомиться с родоначальниками исследуемой проблемы;
3. Изучить виды тестов;
4. Разработать тест по выявлению уровня тревожности и уверенности обучающихся 9 и 11 классов;
5. Провести тест среди обучающихся 9 и 11 классов;
6. Обобщить полученные результаты исследований, сделать выводы и рекомендации;
7. Провести мини-тренинги на снятие напряжение и повышения уверенности в себе обучающихся с высоким уровнем тревожности;
8. Сравнить результаты теста до начала и после проведения мини-тренингов;
9. Создать буклет «Универсальные рецептики для успешной сдачи экзаменов»
10. Записать диск для наглядного представления выполнения данных упражнений**.**

Методы исследования:

1. сбор информации;
2. тестирование;
3. анализ собранной информации;
4. опытно - поисковые;
5. обработка и анализ опытных данных.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение……..…….…6
1. Теоретический анализ проблемы тревожности и уверенности……..…….8
1.1. Историческая справка……..…….……...…8
1.2. Понятия тревожности и уверенности в психолого-педагогической литературе….....9
2. Практическая часть……...……..…..11
2.1. Профилактические рекомендации и упражнения, подобранные на основании анализа результатов исследования тревожности и уверенности обучающихся 9,11 классов …….....…….....……....11
2.2. Упражнения тренинга по формированию уверенности в себе и снятию тревожности…….....…...…13
Заключение…….……17
Список литературы…….……..……...…..18
Приложение……..……..…….……..19

Снижение тревоги и развитие уверенности в себе: или как успешно сдать ЕГЭ

ВВЕДЕНИЕ

Тревожные мысли создают маленьким
предметам большие тени..
Шотландское изречение.

Многие наблюдения, проводимые в современной школе, независимо друг от друга отмечают увеличение числа детей, для которых характерны повышенное беспокойство, неуверенность в себе, низкая самооценка, эмоциональная неустойчивость. Исследований тревожности у старших школьников и подростков явно недостаточно. Тревожность старшеклассников, как характеристика, влияющая на психологическую готовность к обучению в учреждениях профессионального образования, изучена меньше. Тревожность также можно определить как фактор и одновременно как один из показателей готовности или неготовности старшеклассника к обучению в ВУЗе.

Принято считать, что проблема тревожности впервые поставлена и подверглась специальному рассмотрению в трудах Зигмунда Фрейда, Карен Хорни, Дж. Тейлор, Ч. Д. Спилбергер. В своей работе я рассматриваю ситуативную тревожность, по мнению Ч.Д. Спилбергера - это обычно временное состояние, но может быть устойчивым, для конкретных ситуаций, например, во время экзамена. А в исследовании В.А. Пинчук показано, что тревожность обусловлена конфликтным строением самооценки, когда одновременно актуализируются две противоположные тенденции – потребность оценить себя высоко, с одной стороны, и чувство неуверенности – с другой. Уверенность в себе - свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей. Основой для формирования уверенности в себе служит достаточный позитивный опыт решения задач и успешного достижения собственных целей.

И все это, я представляю во втором разделе своей исследовательской работы и предлагаю решить через проведение мини-тренингов для обучающихся 9,11 классов, которые неуверенны и испытывают тревожн ость по результатам разработанного и проведенного теста. Именно на этом и строится гипотеза моей исследовательской работы, где я предполагаю, что после систематического проведения психологической работы, будет снижение тревожности и сформируется уверенность в себе перед экзаменами. Мною разработана брошюра, содержащая три раздела, в которые включают в себя психологическую подготовку – упражнения на снятие тревожности; физическую

подготовку – рекомендации по снятию усталости глаз, по режиму дня, по питанию и сну; а также представлены упражнения по запоминанию, развитию внимания и активизации мозга. Данной брошюрой могут пользоваться перед экзаменом все обучающиеся в домашних условиях, а для тех, у кого усиленное проявление тревожности и неуверенности в себе я предлагаю пройти курс из 8 мини-тренингов по снятию тревожности и формированию уверенности в себе.

1. Теоретический анализ проблемы тревожности и уверенности.

1.1. Историческая справка.

Среди наиболее актуальных проблем, возникающих в практической деятельности человека, особое место занимают проблемы, связанные с психическими состояниями. В ряду различных психических состояний, являющихся предметом научного исследования, наибольшее внимание уделяется состоянию, обозначаемому в английском языке термином «anxiety», что переводится на русский как «беспокойство», «тревога».

В современной психологии тревога понимается как психическое состояние, а тревожность – как психическое свойство, детерминированное генетически, онтогенетически или ситуационно.

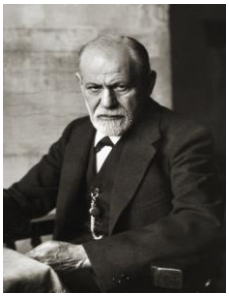


Рис.I.
Зигмунд Фрейд.

Принято считать, что проблема тревожности как проблема собственно психологическая была впервые поставлена и подверглась специальному рассмотрению в трудах **Зигмунда Фрейда**.(Рис. I.) Он утверждал, что независимо от внешнего впечатления, опасность, которой страшатся при невротической тревоге, является столь же реальной, как и та, что вызывает "объективную" тревогу. Различие заключается в том, что при неврозе опасность конституирована субъективными факторами. Классической работой Фрейда по этой проблеме является его книга «Торможение. Симптом. Тревожность» (1926).

Рис.II.
Карен Хорни

Продолжила изучение тревожности - **Карен Хорни**- психолог, которая, одна из многих, дискуссировала со многими положениями З. Фрейда. (Рис. II.) Она считала, что чувство базальной тревожности обусловлено противостоянием индивида и социальными силами, то есть общество, с одной стороны, способствует формированию у индивида определенной структуры потребностей, а с другой, выступает преградой для их реализации. Это приводит к возникновению чувства тревоги и поведения, ориентированного на достижение безопасности.

Все люди - индивидуальны и неповторимы, также как и их уровень тревожности. Для измерения подобных индивидуальных различий в 1953 году американский ученый **Дж. Тейлор** разработал тест, состоящий из ряда утверждений типа "Мне часто снятся кошмары" или "Меня легко смутить". Со временем исследователям стало ясно, что существует два вида тревожности: один - как более или менее устойчивая черта личности, и второй - как реакция индивидуума на угрожающую ситуацию.

Рис.III.
Ч. Д. Спилбергер

Исследуя тревожность как личностное свойство и тревогу как состояние, **Ч. Д. Спилбергер** разделил эти два определения на реактивную и активную, ситуативную и личностную тревожность. В своей работе я рассматриваю ситуативную тревожность, и по мнению Ч.Д. Спилбергера - это обычно временное состояние, но может быть устойчивым, для конкретных ситуаций. Это могут быть экзамены, разговор с начальством, общение с незнакомыми или неприятными людьми, от которых можно ожидать чего угодно.

1.2. Понятия тревожности и уверенности в психологической литературе.

Тревожность в подростковом возрасте - это эмоциональное переживание, индивидуальная особенность, осложнённое проявляющейся склонностью подростка к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги и низким порогом её возникновения, фиксацией на страхе. В настоящее время произошло резкое увеличение количества тревожных подростков, отличающихся:

- повышенным беспокойством (***беспокойство*** - это внутреннее душевное переживание за то, что уже произошло или за то, чему предстоит произойти),
- **неуверенностью** (это состояние человека, при котором он считает нечто не истинным: сведения, характеристики, ощущения и вообще любую информацию),
- **эмоциональной неустойчивостью** (это сильная, непредсказуемая и неуместная в данной ситуации эмоциональность, которая проявляется резкими перепадами настроения, раздражительностью, импульсивностью и отсутствием самообладания),
- **эмоционально-психологической напряженностью** (временное понижение устойчивости психических и психомоторных процессов и падение работоспособности, вызванные негативными, иногда чрезмерными психогенными воздействиями).

На психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживается в виде чувств неопределённости, беспомощности, бессилия, незащищённости, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решения.

На физиологическом уровне реакции тревожности проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объёма циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порога чувствительности.

Причинами возникновения повышенной тревожности в подростковом возрасте являются: предъявление завышенных требований, не учитывающих индивидуальные способности и возможности обучающихся; повышенная тревожность родителей; отсутствие взаимопонимания, оценка успешности обучающегося. На уровень тревожности у подростков большое влияние оказывает школьная успешность, регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации, повышенная учебная нагрузка. Важнейшим источником подростковой тревожности является конфликт, связанный с уверенностью, конфликт между стремлением к личной автономии и боязнью этого, а также существенное расхождение между самооценкой и оценкой, получаемой от значимых для подростка людей.

Причиной всего этого на психологическом уровне может быть неадекватное восприятие самого себя. Так, в исследовании В.А. Пинчук показано, что тревожность обусловлена конфликтным строением самооценки, когда одновременно актуализируются две противоположные тенденции – потребность оценить себя высоко, с одной стороны, и чувство неуверенности – с другой. То есть, работая над снятием тревожности у человека появляется внутренняя гармония и психологическая устойчивость личности.

Психологическая устойчивость - совокупность определенных качеств и свойств психики, благодаря которым организм сохраняет способность к адекватной и эффективной жизнедеятельности под воздействием каких-либо неблагоприятных факторов. Без сохранения психологической устойчивости реализация физических и духовных потенций невозможна. Следовательно, невозможно и удовлетворение процесса самореализации, невозможно ощущение уверенности в себе.

Уверенность в себе - свойство личности, ядром которого выступает позитивная оценка индивидом собственных навыков и способностей, как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей. Уверенность в себе, как основу адекватного поведения, следует отличать от самоуверенности.

Основой для формирования уверенности в себе служит достаточный поведенческий репертуар, позитивный опыт решения социальных задач и успешного достижения собственных целей. Для формирования уверенности в себе важен не столько объективный жизненный успех, социальный статус, деньги и т. п., сколько субъективная позитивная оценка результатов собственных действий и оценки, которые следуют со стороны значимых людей.

Поэтому в данной исследовательской работе я бы хотела сформировать уверенность и снизить тревожность обучающихся перед экзаменами через систематическое проведение тренингов.

2. Практическая часть.

2.1. Профилактические рекомендации и упражнения, подобранные на основе анализа результатов исследования тревожности и уверенности обучающихся 9,11 классов.

Для подтверждения моей гипотезы я решила подобрать и систематизировать упражнения, которые помогут выпускникам стать более уверенными и уменьшить их тревожность. Но для того чтобы определить какие именно упражнения подходят выпускникам, я опиралась на результаты тестирования, проведенного среди обучающихся 9 и 11 классов. Тест состоял из 10 вопросов (Приложение 1, таблица 1). Необходимо было прочитать каждый вопрос и зачеркнуть (выделить) соответствующую цифру справа (от 0 до 4) в зависимости от того, как себя чувствует испытуемый в данный момент. Отвечать нужно было первое, что приходит в голову. В тест были включены ситуации двух типов: тревожность самооценочная - вопросы 2,6,7,9,10 и уверенное поведение - вопросы 1,3,4,5,8. При обработке анкет я использовала математический метод обработки тестов - среднее арифметическое - результат суммирования исходных данных, деленный на их общее число. Критерии, по которым оценивались уровни тревожности и уверенности приведены в Приложении 1. Таблица 2.

В результате обработки теста я выявила уровень тревожности и уверенности у подростков в зависимости от пола и возраста среди 9, 11 классов в отдельности и общий уровень среди выпускников школы. (Приложение 1, диаграммы 1,2 и 3).

В результате обработки данных, получилось, что с высокой тревожностью среди выпускников 11 - х классов 23% (юноши) и 21% (девушки), среди выпускников 9 - х классов 26% (девушки) и 19% (юноши). Неуверенные в себе выпускники 11 - х классов

распределились следующим образом: 36% (юноши), 32% (девушки), среди выпускников 9 - х классов 28% (юноши) и 39% (девушки). (Приложение 1. Диаграммы 4-5). При чем в 8 случаях это одни и те же обучающиеся, то есть у 8 обучающихся наблюдается и высокая тревожность, и неуверенность в себе. Если рассматривать результаты в целом по выпускникам 9,11 классов, то 49% ребят чувствуют тревогу перед предстоящими экзаменами, однако 51% обучающихся всё же уверены в положительном исходе итоговой аттестации.

На основе этих результатов я выбрала упражнения, которые помогут тревожным выпускникам стать более уверенными личностями. Все подобранные упражнения и основные полезные рекомендации я описала в мини-брошюре «Универсальные рецептики для успешной сдачи экзаменов» (Приложение 2). Выбранные рекомендации я разделила на 3 раздела:

• Как подготовиться к экзамену психологически ? (рецепты на снятие напряжения и тревоги)

• Как подготовиться к экзамену физически? (рецепты по снятию усталости глаз, по питанию и сну)

• Как подготовить мозг к экзамену? (рецепты по запоминанию, развитию внимания и активизации мозга)

В первом разделе «**Как подготовиться к экзамену психологически**?» представлены рецепты на снятие напряжения и тревоги перед экзаменом и во время экзамена, а также описаны три практических способа снятия напряжения, где обучающийся может выбрать любой приемлемый для себя.

1. Дыхательные упражнения. Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует поступлению этого жизненно важного газа в мозг и во все клетки в нужных объемах. Правильное дыхание поможет улучшить самочувствие и придаст бодрости. Если выпускники умеют правильно дышать, то им будет легче успокоиться и управлять своими эмоциями в тревожных ситуациях. Отдельные упражнения дыхательной гимнастики полезны для снижения утомляемости и увеличения концентрации внимания. Упражнения помогут "освежить" мозг и с новыми силами вернуться к интеллектуальной деятельности.

2. Мышечная релаксация нужна для того, чтобы во время экзамена избежать переутомления. Предлагаемые упражнения далеко не единственные, но преимущество их в том, что выполнение их незаметно для окружающих и не требует большого количества времени. Техника прогрессивной мышечной релаксации заключается в том, что сначала

нужно на 10-15 сек сильно напрячь мышцы, а затем в течении 15-20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

3. Медитация помогает выпускникам: снизить уровень стресса, беспокойства и депрессии; снизить страхи, фобии; улучшить настроение, способность наслаждаться жизнью; росту уверенности в себе; улучшить способность концентрироваться; усилить силу контроля эмоций; повысить уровень интеллекта и организацию мышления.

В разделе " **Как подготовиться к экзамену физически?** " я подобрала рекомендации, как построить свой день при подготовке к экзамену, описала режимные моменты, рекомендуемое питание, сто оно должно быть 3 - 4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Напомнила обучающимся о том, что в период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули и для этого представила упражнения на снятие усталости глаз. Также в данном разделе приведены сравнительные признаки уверенного и неуверенного человека и предлагается выполнить упражнение в позиции уверенности и неуверенности. Данное упражнение приводится для осознания и ощущения телом признаком неуверенности и уверенности, предположительно потренировав в себе позу и признаки можно сформировать уверенность.

В последнем разделе **"Активизация мозговой деятельности"** я описала упражнения, которые помогают улучшить запоминание информации, развивать внимание, стимулировать познавательные способности через активизацию левого и правого полушария. И на последней странице приведена притча о смелости и вере в себя, которая косвенно указывает и открывают читателю новые жизненные ориентиры, направляет его и предлагает путь будущих изменений в судьбе, и в личностном росте.

Моя брошюра носит рекомендательный характер для обучающихся, которой они могут воспользоваться при подготовки к экзаменам, при расслаблении, при поддержании эмоциональной стабильности и т.п.

Практическое значение исследования состоит в том, что теоретические и методические материалы, содержащиеся в исследовании, найдут применение в образовательных учреждениях для организации эффективной психолого-педагогической поддержки тревожных и неуверенных подростков.

2.2. Упражнения тренинга по формированию уверенности в себе и снятию тревожности.

Для того чтобы снять тревожность и сформировать уверенность тех обучающихся, которые по результатам теста испытывают трудности в данном аспекте, я решила провести в школе 8 мини-тренингов, направленых на практическую работу с такими выпускниками. Эти тренинги проводились раз в неделю. Презентация таких тренингов записан на диск, как наглядное пособие (Приложение 4), данный диск будет полезен в практической деятельности педагогов, классных руководителей и самих обучающихся. Каждое занятие содержит несколько упражнений, направленных на снижение тревожности и повышения уверенности в себе. Ниже представлены примеры упражнений, которые использовались на занятиях мини - тренинга. Конспект одного из занятий представлен в Приложении 3.

Упражнение "Статуя уверенности и неуверенности".

Расширяет представление обучающихся об уверенности.

Инструкция**:** Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться "Уверенность и неуверенность". Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру "Уверенность", а другая - скульптуру "Неуверенность". В скульптуре должен быть задействован каждый обучающийся. Через 2-4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры. Затем необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать "образ уверенности" (из каких составляющих он складывается). Записать на ватмане, какие особенности присущи образу уверенного человека, и прочитать.

Упражнение "Дорисуй и передай".

Учит выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами и активизирует группу.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши.

Инструкция: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

Анализ:

- Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением.
- Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Упражнение "Аааа и Ииии".

Развивают позитивный образ "Я", поднимают настроение и вселяют оптимизм.

Энергия из звука "Аааа"

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 "Аааа". 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 "Аааа" все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью.(1 минута)

Энергия звука "Ииии"

Инструкция: На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины "Скорой помощи". Положите руку себе на голову и произнесите громкий, высокий, протяжный звук "Ииии". 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)

Кинезиологические упражнения

Стимулируют познавательные способности, активирует правое и левое полушарие мозга, развивают координацию движений.

Инструкция: 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 совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Инструкция: Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.

1)Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.

2)Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.

3)Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

Рефлексия.

Каждый обучающийся высказывает о пользе упражнений для себя, будет ли использовать данные упражнения как тренировочные)

Итогом занятия может быть **упражнение на продолжение фразы об уверенности**.

Инструкция: продолжит фразу: "Уверенность для меня - это..."

По итогам проведения всех восьми занятий было проведено повторное тестирование данных обучающихся, в результате которого у обучающихся с высокой тревожностью (по результатам первичного тестирования) уровень понизился на 2-3 балла и составил 5,05 (юноши), 8,35 (девушки).

Поэтому можем констатировать факт, что моя гипотеза о том, что при систематической работе по психологической подготовки к экзаменам, у обучающихся будет понижение тревожности и формирование уверенности, подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе теоретического изучения темы было выявлено, что уровень тревожности и сформированность уверенности взаимосвязаны. То есть, работая над снятием тревожности появляется внутренняя гармония и психологическая устойчивость личности. Без сохранения психологической устойчивости невозможно ощущение уверенности в себе.

Последовательное решение в ходе проведенного эксперимента поставленных задач, тщательный анализ данных тестирования и обобщение полученных результатов позволили мне разработать технологию психологической помощи обучающихся 9,11 классов перед экзаменами, как упорядоченную и задачно - структурированную совокупность действий, обеспечивающих гарантированный результат в изменяющихся условиях. Данная технология предполагает целенаправленную деятельность не только психологов - педагогов, но и самих обучающихся, направленную на создание условий для формирования адекватного уровня тревожности, формирование уверенности и адекватной самооценки. Опытной проверке были подвергнуты диагностирующий (тестирование), формирующего (проведение тренингов) и итоговый этапы эксперимента. В диагностирующем этапе был определен исходный уровень тревожности и уверенности обучающихся 9,11 классов. Цель формирующего этапа – создать условия для снижения тревожности и формирования уверенности в себе обучающихся 9,11 классов, что потребовало создать брошюру для домашнего пользования и разработать 8 мини-тренингов с тревожными и неуверенными обучающимися. На заключительном этапе проведено повторное тестирование, анализ и обобщение результатов, полученных в процессе взаимодействия с тревожными обучающимися 9,11 классов.

В итоге теоретико-экспериментального исследования было установлено, что условиями, обеспечивающими снижение тревожности и формирование уверенности обучающихся является систематическое взаимодействие с тревожными и неуверенными, обеспечивающее их успешность и уверенность в себе, постоянное положительное подкрепление, способствующее формированию адекватного уровня тревожности.

Таким образом, мое исследование позволило получить достаточно достоверную информацию об изменениях тревожных, неуверенных обучающихся и выявило правомерность первоначально выдвинутой гипотезы. Установлено, что если систематически в выпускных классах проводить психологическую подготовку к экзаменам, то это будет способствовать понижению тревожности и формированию уверенности обучающихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Березин Ф.Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988.

2. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика личности – Киев, 1989

3. Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога/ под ред. *И.В.Дубровиной*.– М., 1987.

4. *Костина Л.М.* Методы диагностики тревожности. – СПб.: Речь, 2005.

5. *Лютова Е.К., Монина Г.Б.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб., 2001.

6. *Микляева А.В., Румянцева П.В.* Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2006.

7. Немов Р.С. Психология: Учебник для студентов пед. вузов – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, Кн.3, 1999.

8. *Прихожан А.М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М., 2000.

9. *Прихожан А.М.* Формы и маски тревожности, влияние тревожности на деятельность и развитие личности// Тревога и тревожность. – СПб., 2001.

10. *Спилбергер Ч.Д.* Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги// Стресс и тревога в спорте. – М., 1983.

11. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста – СПб.: Издательство «Питер», 2000.

12. *Ханин Ю.Л.* Краткое руководство к применению шкалы личностной и реактивной тревожности. – Л., 1976.

13. *Шапкин С.А.* Экспериментальное изучение волевых процессов. – М.,1997.

Приложение 1.

Таблица 1.

Анкета «Уровень тревожности и уверенности в себе»

Вопросы	**Нет тревожности**	**Немного волнует**	**Вызывает беспокойство**	**Высокая тревожность**	**Очень высокая тревожность**
1. Часто ли ты огорчаешься без определенной причины?	*0*	*1*	*2*	*3*	*4*
2. Обычно ты волнуешься при выполнении тестовых заданий в форме ЕГЭ, ГИА?	*0*	*1*	*2*	*3*	*4*
3. Быстро ли ты принимаешь решения?	*0*	*1*	*2*	*3*	*4*
4. У тебя много вещей, которыми ты мог(ла) бы гордиться?	*0*	*1*	*2*	*3*	*4*
5. Хочется ли тебе порой остаться наедине с самим собой?	*0*	*1*	*2*	*3*	*4*
6. Обычно ты спишь неспокойно накануне экзамена?	*0*	*1*	*2*	*3*	*4*
7. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная	*0*	*1*	*2*	*3*	*4*

материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?					
8. Руководствуешься ли ты в своих поступках главным образом тем, чего ожидают от тебя другие?	*0*	*1*	*2*	*3*	*4*
9. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении письменных заданий?	*0*	*1*	*2*	*3*	*4*
10. Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что тебе предстоит письменная проверочная работа?	*0*	*1*	*2*	*3*	*4*
Класс					
Пол					

Таблица 2.

Критерии (ключ) обработки

анкеты «Уровень тревожности и уверенности в себе»

Уровень тревожности/уверенности	класс	пол	Уровень (баллы)	
			тревожность	уверенность
1. Нормальная	9	ж	7-19	20-25
		м	4-17	18-23
	11	ж	5-17	18-23
		м	5-14	15-19
2.Несколько повышенная (несколько заниженная).	9	ж	20-25	7-19
		м	18-23	4-17
	11	ж	18-23	5-17
		м	15-19	5-14
3. Высокая (неуверенный, низкий уровень).	9	ж	26 и выше	менее 7
		м	24 и выше	менее 4
	11	ж	24 и выше	менее 5
		м	20 и выше	менее 5
4. "Чрезмерное спокойствие" (слишком уверенный)	9	ж	Менее 7	26 и выше
		м	Менее 4	24 и выше
	11	ж	Менее 5	24 и выше
		м	Менее 5	20 и выше

Диаграмма 1.

Результаты исследования тревожности и уверенности в себе обучающихся 9,11 классов

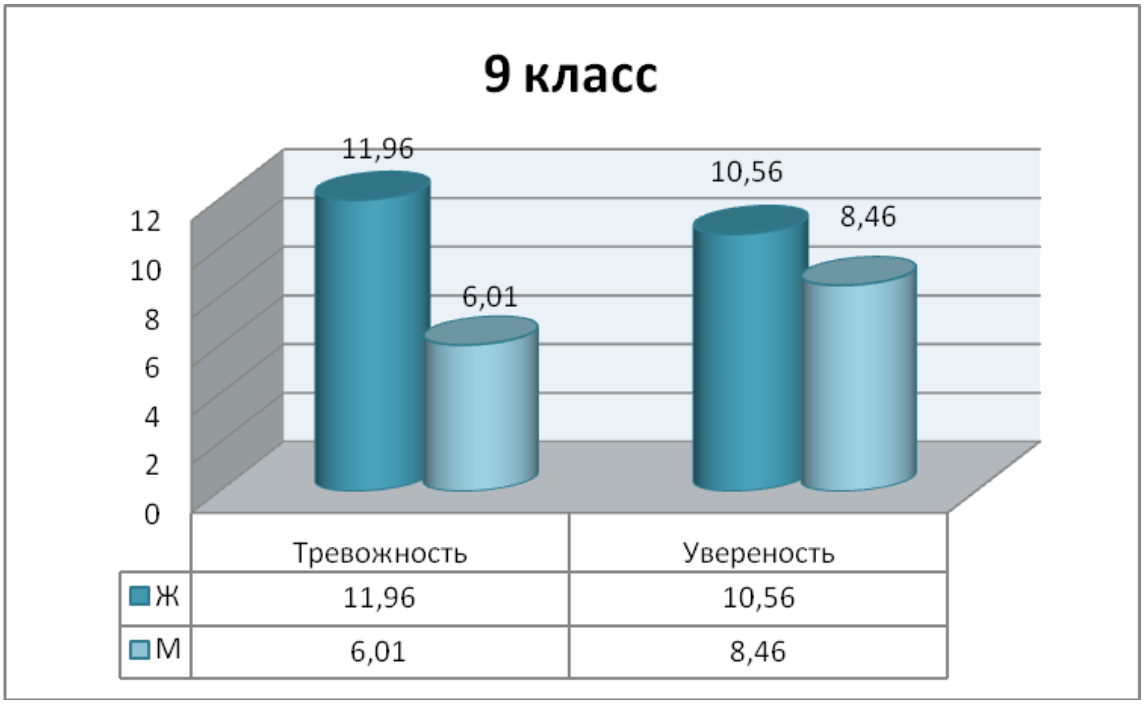


Диаграмма 2.

Диаграмма 3.

Сравнение 9 и 11 классов
10
8
6
4
2
0
Тревожность
Увереность
11
6,475
6,8
9
8,985
9,51

Диаграмма 4.

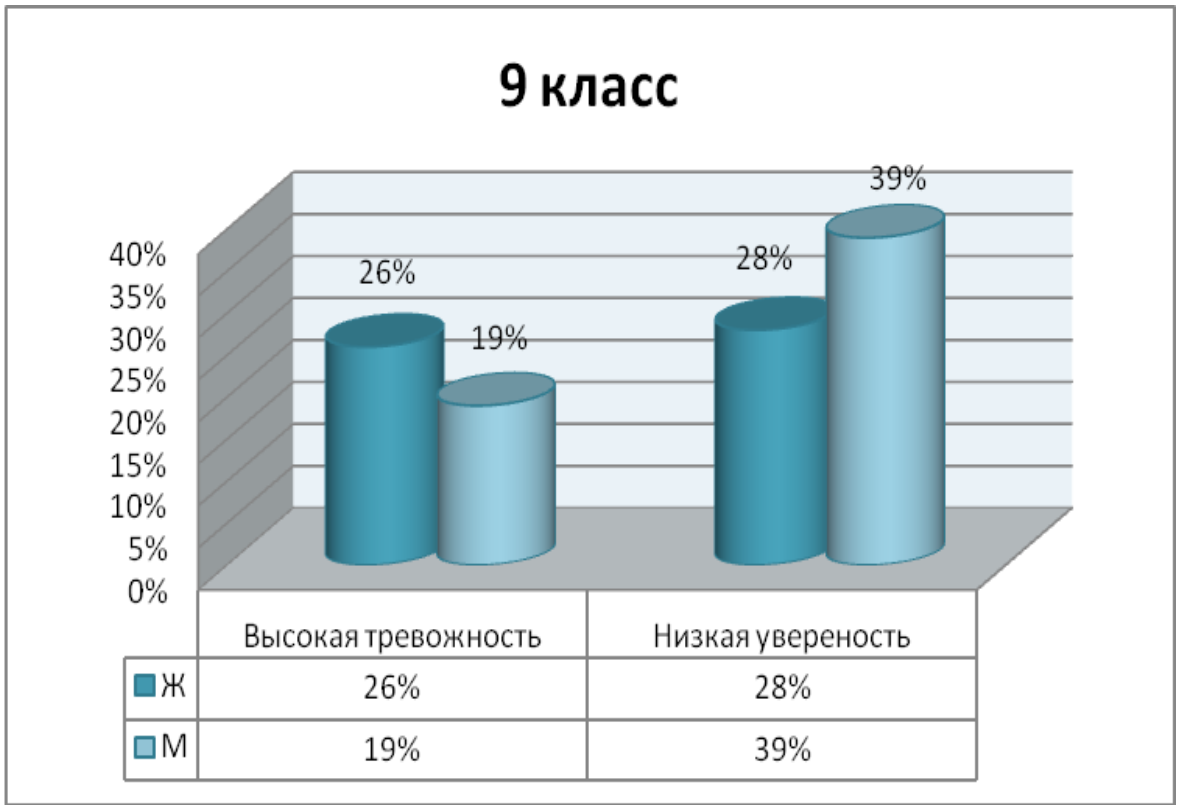
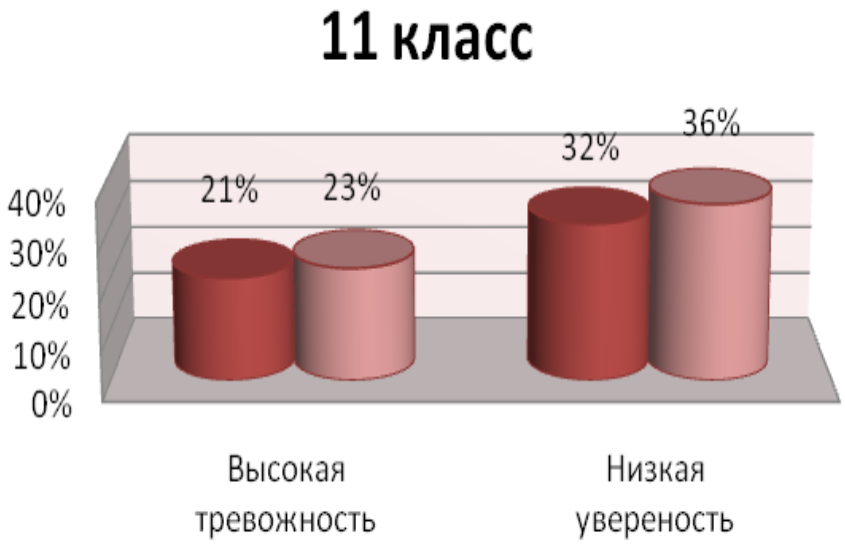

9 класс
40%
35%
30%
25%
20%
15%
10%
5%
0%
26%
19%
28%
39%
Высокая тревожность
Низкая увереность
Ж
26%
28%
М
19%
39%

Диаграмма 5.



	Высокая тревожность	Низкая увереность
Ж	21%	32%
М	23%	36%

Приложение 2.

Универсальные рецептики для успешной сдачи экзаменов

Рецепты

- Как подготовиться к экзамену психологически? (рецепты на снятие напряжения и тревоги)
- Как подготовиться к экзамену физически? (рецепты по снятию усталости глаз, по питанию и сну)
- Как подготовить мозг к экзамену? (рецепты по запоминанию, развитию внимания и активизации мозга)

Приложение 3.

Конспект занятия – тренинга на тему «Уверенность и неуверенность».

- Здравствуйте ребята, сегодняшняя наша очередная встреча посвящается уменьшению тревожности и повышению вашей уверенности. Мы с вами имеем представление, что такое уверенность и неуверенность. И для того, чтобы закрепить ваши знания я проведу с вами ряд упражнений.

Для выполнения первого упражнения **делимся на 2 команды**:

- Встаньте и соединитесь руками по двое. Молодцы!

- А теперь соединитесь коленями по четверо. Отлично! Таким образом, у нас получилось 2 команды.

1. Упражнение «Статуя».

Инструкция: Представьте, что около нашей школы решили поставить **статую "Уверенность».** Вы скульпторы. Первой команде предстоит построить статую "Уверенность", а второй "Неуверенность", на выполнение задания вам дается 4 минуты. После построение статуи одному представителю команды необходимо рассказать о статуе, представить ее нам. Время пошло.

Рефлексия:

- Предоставляем слово командам для презентации своей статуи.
- Чем отличается статуя уверенность и неуверенность?
- Что дало упражнение? (приводим к тому, что через тело потренировали уверенность)

2. Упражнение «Продолжи рисунок».

Инструкция: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите и как хотите. По хлопку вы передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот должен будет дорисовать. По хлопку, лист передается дальше по кругу, до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Ну что, начнем (хлопок)...

Рефлексия: теперь, когда вы получили назад свои рисунки, хотите ли дополнить их, или может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый? (несколько человек высказывается), потом задаю вопросы:

- Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением.

- Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

3. **Упражнение на снятие тревог через звук.**

Это упражнение мы с вами выполним стоя.

А) Расслабьтесь, глубоко вдохните носом (вдыхаем веселье и радость) выдыхаем со звуком "Аааааа" (уходит усталость и скука). Повтор три раза.

Б) Теперь положите любую руку себе на голову. Вдох носом и выдох "Иии" (почувствуйте как дрожит ваша голова) . А теперь на выдохе будем кричать этот звук. Начали: Вдох носом, выдох ИИИ (и так три раза) Присели на места.

Рефлексия.

- Поднялось ли у вас настроение?

- Прибавилось ли оптимизма?

4. Упражнение на включение правого и левого полушария.

А) Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.

Б) Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.

В) Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.

Г) Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Хлопаем в ладоши поменять положение рук.

Рефлексия:

- Поднялось ли вас настроение?
- Трудно ли было выполнить такие упражнения?

Рефлексия занятия в целом: А сейчас мы с вами обсудим все то, что сегодня с здесь происходило:

1. Какое упражнение понравилось вам больше всего?
2. Что дали вам эти упражнения?
3. Что вы чувствовали во время выполнения упражнений?
4. Какое упражнение у вас вызвало наибольший всплеск эмоций?
5. Чувствуете прибавление уверенности?