АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ОБУЧАЮЩИМСЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ

Механизм реакции человека на стрессовый импульс очень сложен. Но все же попытаемся распутать этот клубок. Это необходимо, во-первых, чтобы понять, почему мы реагируем на стрессовый импульс именно так, а не иначе;

во-вторых, чтобы знать, как противостоять стрессу, как действовать; в-третьих, чтобы максимально смягчить его действие.

Как человеческий организм реагирует на стресс?

• Стрессоры вызывают реакцию тревоги и страха. Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться. Человек либо адаптируется, обретая равновесие, либо не адаптируется. Иными словами, стресс либо достаточно долго продолжается (ожидание экзаменов), либо возникает непосредственно перед экзаменом или на самом экзамене.

• Пассивность. Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен эффективно противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.

• Активная защита. Человек меняет сферу деятельности (спорт, музыка, хобби).

• Активная релаксация, которая повышает как психическую, так и физическую природную адаптацию.

Упражнение «Поза кучера»

Ведущий. Теперь пришло время ознакомить вас с некоторыми техниками релаксации и концентрации.

Попробуйте принять следующую позу. Центр тяжести приходится на таз или седалищную кость. Поясница при этом выпрямлена, а верхняя часть туловища слегка согнута и напоминает согнутую спину кошки. Голова расслаблена и опущена перпендикулярно тазу, а не бедренной кости. В противном случае будет сдавлен живот. Ноги расставлены на уровне плеч, руки без упора лежат на коленях, причем кисти свободно свисают между бедрами: подобно кучеру, который расслабился, расслабил поводья, и его лошади бредут сами собой. Если запястья расслаблены, то это верный признак того, что положение тела выбрано правильно.

Участники принимают «позу кучера». Ведущий должен проконтролировать правильность выполнения этого упражнения.

Упражнение «Полное дыхание»

Ведущий. Дышите через нос так, чтобы сначала заполнялась нижняя часть легких. Этого можно достичь, надувая брюшную стенку (если вы втягиваете живот во время вдоха, тогда заполнится только верхняя часть легких). Губы приоткрыты.

Затем заполните среднюю часть легких, расширяя нижнюю часть области ребер и грудную клетку.

Затем заполните воздухом верхнюю часть легких, слегка приподнимая плечи и втягивая живот.

Задержите дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдохните, постепенно втягивая живот. Выдох через рот.

Упражнение «Ритмичное дыхание»

Ведущий. Примите «позу кучера». Положите руку на запястье и считайте пульс: 1, 2, 3, 4, 5, и т.д., пока не почувствуете ритм биения вашего сердца.
Затем начните выполнять упражнение «Полное дыхание».

Медленно сделайте полный вдох на шесть ударов пульса. Задержите дыхание в течение шести ударов пульса. Отдохните перед вторым вздохом в течение трех ударов пульса.

Сделайте несколько раз полный вдох на шесть ударов пульса. Не доводите себя до изнеможения, выполняя это упражнение.

Участники выполняют.

Это прекрасное упражнение, которое можно выполнить в те моменты, когда вы чувствуете тревогу, волнение или вам просто не по себе.

Давайте проверим, как оно работает. Но для начала вопрос: «Что происходит с пульсом и сердцебиением при стрессе?» (Участники отвечают.) Правильно! Пульс учащается, а сердцебиение увеличивается. Смоделируем ситуацию, а для этого я предлагаю выполнить упражнение «Паровозик».

Упражнение «Паровозик»

Участники выстраиваются друг за другом, руки на плечах стоящего впереди. Впередистоящий выполняет роль машиниста локомотива. Он с открытыми глазами, а остальные с закрытыми глазами. Машинист ведет состав.

По команде ведущего начинается движение, вначале медленно, а потом убыстряется. Выполняющий роль машиниста должен провести состав так, чтобы вагончики, остальные участники, не разомкнули сцепку.

Упражнение можно повторять два, три раза, меняя машиниста.

Упражнение «Полное дыхание»

Ведущий. А теперь проверяем пульс! Хорошо.

Это упражнение ценно тем, что, во-первых, позволяет снять мышечные зажимы; во-вторых, настраивает на групповую работу в унисон; в-третьих, повышает степень доверия участников по отношению друг к другу; в-четвертых, способствует поддержанию положительного эмоционального фона; в-пятых, мгновенный результат формирует установку на эффективность.

Ведущий. Займите удобное положение, выпрямите спину. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем вашу грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох, затем несколько легких, спокойных выдохов.

Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох.
Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются со стулом, полом, кроватью или землей. В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что стул (пол, кровать, земля) приподнимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя.

Пульс стал меньше (ниже)!

Упражнение «Поплавок в океане»

Ведущий. Это упражнение используется, когда вы чувствуете какое-то напряжение или когда вам необходимо контролировать себя, а вы боитесь, что потеряете контроль над собой.

Вообразите, что вы — маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане.

Упражнение «Передача энергии»

Ведущий. Это упражнение можно использовать, когда вы ощутите упадок энергии.

Вообразите перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас, дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела.

Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине.

Поместите источник энергии справа. Ощутите воздействие энергии на правую половину тела.

Поместите источник энергии слева. Ощутите воздействие энергии на левую половину тела.

Вообразите источник энергии над собой. Ощутите, как энергия воздействует на голову.

Теперь источник энергии находится у вас под ногами. Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног, а потом энергия поднимается выше и распространяется по всему вашему телу.

Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку, а теперь другому. Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали. Теперь пошлите энергию своей семье, своим друзьям и знакомым.

Упражнение «Маяк»

Ведущий. Упражнение «Маяк» хорошо помогает в тех случаях, когда вы чувствуете себя беззащитным, уязвимым, «покинутым».

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова — высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, света, который никогда не гаснет.

Подведение итогов

Ведущий. Искусство самонаблюдения — основной метод, с помощью которого можно овладеть своими мыслями, чувствами, эмоциями. Очень важно сначала просто наблюдать за собой, не анализируя, не критикуя, не стараясь изменить себя. Вы как бы составляете альбом «мысленных фотографий» самого себя, сделанных нейтральной фотокамерой в различные моменты жизни, в различных ситуациях и эмоциональных состояниях: «Вот я плачущий, вот я в момент триумфа, вот я в смущении» и т.д.

Займитесь самонаблюдением, сделайте эти «мысленные фотографии» без критики и стремления улучшить себя (иначе это будет очередное самоистязание).

Если вы хотите понять себя, вы должны просто наблюдать за собой. Не критиковать. Не осуждать. Когда вы пытаетесь что-то улучшить в себе, вы невольно критикуете и осуждаете себя. А осуждая, вы не сможете наблюдать за собой, видеть себя таким, какой вы есть.

Задание — нарисуйте образ себя в данный момент, отразите его в цвете в альбоме!

Происходит обсуждение: ощущения, демонстрация рисунков.

Ознакомление с упражнением на визуализацию — это пример конструктивного использования фантазии. Кроме этого, данные упражнения могут быть использованы участниками и в повседневной жизни, и на экзаменах (учитывается фактор публичности, так как человек не привлекает к себе внимания окружающих, проделывая упражнения).

Упражнение «Весенний лес» (из практики НЛП)

Ведущий. Представьте, что вы в весеннем лесу. Выберите для себя какую-либо роль:
• слышащего (слышу);
• осязающего (ощущаю);
• тонко чувствующего запахи (обоняние).

Расскажите по очереди о своих ощущениях.

Перерыв 10 минут.

Упражнение «Часы»

Ведущий. Я предлагаю провести эксперимент. Мне нужен доброволец. (Выходит один участник.) Сейчас перед тобой через каждые 30–35 см я положу наручные часы прямо на пол. (Часы ведущий берет у участников, 6–8 штук.) Ты с завязанными глазами должен пройти этот отрезок пути, не наступив на часы.

Глаза добровольца завязываются (закрываются). Но перед тем как он начнет движение, ведущий убирает часы из-под его ног. По команде участник начинает движение...

После выполнения участнику задается вопрос о том, что он чувствовал, выполняя задание.

Упражнение «Формулы»

Ведущий. Внушение, самовнушение играют огромную роль в нашей жизни и в конкретных жизненных ситуациях. Вот любопытный пример из истории. Приглашенные когда-то Иваном Грозным колдуны предсказали точную дату его гибели. В назначенный день царь с утра передал все царские дела своему преемнику, а вечером без видимых причин умер. Бытует мнение историков, что его отравили недруги, но Иван Грозный, будучи мнительным, вероятнее всего, внушил себе, что его час пробил. Пример негативной установки: случай с домкратом. Если проецировать на сдачу экзаменов — «У меня не получится», «Я не успею сделать задания» и т.д. Это примеры негативных установок, которыми мы ежедневно «бросаемся», не думая о последствиях, и которые накрепко оседают в нашем подсознании. И начинают там свою «черную работу».

К счастью, наше воображение в нашей власти. Как же при помощи положительного самовнушения добиться результатов? Необходимо составить словесные формулы, соблюдая при этом ряд правил:

• Формулы должны быть утвердительными, то есть не должны содержать отрицания «не». («Я уверен в своих возможностях», а не «Я не боюсь, что мне не хватит времени»).

• Если слишком жесткое категоричное звучание формулы вызывает у вас внутренний протест, сделайте ее более мягкой.

• Формулы должны быть краткими, лаконичными.

Попробуйте составить формулы, которые вам помогут в достижении успеха при сдаче экзаменов.

Участники составляют формулы индивидуально. Затем зачитывают.

Ведущий корректирует текст.

Занятие. Что такое Единый государственный экзамен?

Цель: познакомить выпускников с сущностью, процедурой и содержанием Единого государственного экзамена, повысить учебную мотивацию и мотивацию на участие в занятиях.

Ход работы

Разогрев. Игра «Ассоциации».

Участники получают инструкцию: «Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Во время разминки вам нужно будет давать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий игрок. Например, если я начинаю и говорю слово «тумбочка», то Петя (называете ученика, продолжающего игру) говорит свою ассоциацию на это слово, например, «телевизор», а Маша дает свою ассоциацию на слово Пети и т.д. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен...»

Презентация темы. «Очень скоро завершатся ваши школьные годы, Впереди у вас очень важный период — экзамены. Вам предстоит сдавать их в особой форме — в форме Единого государственного экзамена. ЕГЭ отличается от привычных для вас форм проверки знаний: контрольных, самостоятельных работ и устных экзаменов».

Прежде чем переходить к информированию, попросите учеников сформулировать, что они хотели бы узнать о Едином государственном экзамене. Это можно сделать в мини-группах (разделите учеников на группы по 5-6 человек и попросите каждую группу придумать как можно больше вопросов про ЕГЭ) или индивидуально (в этом случае предложите ученикам озвучить их вопросы и составьте общий список).

Информирование. На этом этапе занятия задача ведущего — максимально ясно и подробно изложить, в чем заключается суть Единого государственного экзамена, каково его содержание, процедура и права учащихся. Необходимо также проиллюстрировать рассказ демонстрационными материалами (бланками ответов). Когда ваш рассказ будет завершен, обратитесь к составленному участниками списку вопросов и проверьте, на все ли вопросы были даны ответы.

Проигрывание. Для повышения мотивации очень важно, чтобы ученики сами нашли для себя какой-то смысл в Едином государственном экзамене. Поэтому проигрывание лучше начать с «мозгового штурма» на тему «Что может мне дать ЕГЭ?». Участников нужно разделить на группы по пять-шесть человек и предложить им в течение 5 минут сформулировать как можно больше ответов на вопросы: чем ЕГЭ может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня? При этом необходимо объяснить, что не нужно критически относиться к предлагаемым вариантам, даже если они кажутся на первый взгляд совсем бессмысленными. Напротив, нужно записывать все высказываемые идеи. Когда обсуждение завершится, группы должны озвучить его результаты. Задача ведущего — обобщить и подытожить все высказанные идеи.

Рефлексия. На первом занятии рефлексию можно провести в игровой форме. Дети продолжают работать в группах. Предложите каждой группе разработать тест о правилах и процедуре ЕГЭ, состоящий из трех блоков: А, В и С (всего не менее 7 и не более 10

вопросов), и договориться, сколько баллов можно начислить за каждый вопрос. После выполнения этого задания группы меняются «тестами» и отвечают на них, а затем «тесты» возвращаются к «разработчикам». «Разработчики» становятся «независимыми экспертами», проверяют результаты «тестирования» и начисляют баллы.

Составление копилки. На первом занятии расскажите участникам о том, что представляет собой эта копилка и зачем она нужна. Очень важно, чтобы дети вносили туда те советы и рекомендации, которые покажутся важными им самим. Объясните, что эту копилку никто не будет проверять, что она составляется для личного пользования. «Копилки» раздаются ученикам, они их подписывают и вносят туда первую информацию.

Методические рекомендации. Одна из важнейших функций первого занятия — мотивационная, ей следует уделить особое внимание. Очень важно, чтобы выпускники осознали необходимость подготовки к ЕГЭ не только в виде заучивания материала. В некотором смысле цель первого занятия — поставить перед учениками проблему подготовки к ЕГЭ как таковую.

При проведении разогрева нужно определить последовательность игроков, чтобы участники всегда знали, кто будет следующим. Сделать это можно в зависимости от того, как вы рассадите детей в классе.

При обсуждении результатов «мозгового штурма» очень важно попытаться найти рациональное зерно во всех предлагаемых детьми идеях, даже на первый взгляд абсурдных.

В конце занятия «копилки» лучше собрать и раздать их насовсем только после завершающей встречи. В этом случае больше вероятность, что они не потеряются и будут заполнены.

Занятие. Как справиться со стрессом на экзамене?

Цель: познакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Необходимые материалы: мягкая игрушка.

Ход работы

Разогрев. «Самое трудное»

Ведущий показывает детям игрушку и предлагает следующее задание: «Тот, у кого в руках оказывается эта игрушка, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене — это...» и бросить игрушку любому другому человеку. Нельзя бросать игрушку одному и тому же человеку больше одного раза».

Презентация темы. Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это

состояние вполне поддается сознательному регулированию, причем для этого совсем не нужно быть йогом. Существуют простые психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Информирование. Существуют различные способы справиться со своей тревогой. Мы познакомимся с некоторыми из них.

Простой, но очень эффективный способ — аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Правила составления формулы аутотренинга:

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.

2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Наконец, справиться с тревогой помогает медитация. Конечно, мы не буддийские монахи и на таком уровне медитировать не будем. По сути, медитация — это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.