

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Тверской области
Отдел образования Администрации Андреапольского МО
МОУ АСОШ № 2

Утверждаю

Директор МОУ АСОШ №2:
А.Ю.Цистовский
Приказ № 342 от 1.08.2023 г.



Профилактическая программа
«Стрессу -НЕТ!»
для профилактических занятий в 9, 11 классах

Составила: педагог-психолог
Дуплява Ю.И.

г.Андреаполь, 2023

Пояснительная записка

Экзамен - это своеобразная критическая ситуация, которая определяет положение обучающихся в школе и их дальнейшую судьбу.

Исследования и наблюдения показывают, что экзаменационная тревожность занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психологическое напряжение у школьников. А с введением Государственной итоговой аттестации ситуация ещё больше усугубилась.

Все трудности при подготовке к экзаменам можно разделить на три типа:

1.Процессуальные (связанные с процедурой):

- недостаточное знакомство с процедурой;
- незнакомое место и незнакомые взрослые.

2. Личностные (обусловлены личностными особенностями учащихся):

- убеждения и предрассудки, связанные с ГИА;
- неадекватная самооценка.

3. Познавательные (обусловлены недостаточной сформированностью некоторых учебных компонентов):

- недостаточный объем знаний;
- недостаточная сформированность навыков работы с текстовыми заданиями;
- неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета;
- неумение оперировать учебным материалом.

Подготовка школьников к экзаменам связана с большой нагрузкой и напряжением организма. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию, уменьшить интенсивность подготовки, процедуру проведения экзамена невозможно, однако возможно помочь созданию позитивного эмоционального настроения школьников на экзамен, снизить экзаменационные страхи, тревоги, обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов, тем самым способствовать сохранению психологического здоровья школьников.

Цель программы:

- способствовать снижению стресса в экзаменационный период у старшеклассников ;
- развитие гибкости, точности и оригинальности мышления;

Задачи программы:

- ✓ обучение методам нервно – мышечной релаксации, приёмам расслабления;
- ✓ формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.
- ✓ овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром;
- ✓ развитие эмоциональной сферы;
- ✓ создание условий всестороннего развития личности

При составлении программы использованы теоретические и практические материалы известных психологов: К.Фопеля, Г.Н.Рязанкиной, Р.В.Овчаровой др. В ее основе нет типовой программы.

Категория участников: 9-е и 11-е классы.

Форма и объем занятий: программа разделена на 3 блока: «Развитие когнитивной сферы учащихся», « Как подготовиться психологически к экзамену», «На экзамене» всего 14 занятий продолжительностью 1 час. Занятия проводятся 1 раз неделю.

Методы:

- лекционный метод передачи знаний;
- психодиагностические методы исследования личности;
- методы социально-психологического тренинга
- дискуссионный метод обсуждения различных проблем,
- метод анализа конкретных ситуаций,
- учебно-игровая деятельность,
- рефлексия

Технические средства: раздаточный материал(тесты, листочки бумаги, бланки ответов), карандаши, маркеры, ножницы, цветная бумага, клей, краски, художественные, анимационные фильмы, презентации, компьютер, проектор, музыкальные записи.

Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы используются:

- ✓ Диагностика уровня тревожности учащихся в ситуациях проверки (МОДТ) Е.Е. Ромицына
- ✓ Тест “Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?”

Школьники самостоятельно обрабатывают результаты методик после чего в индивидуальном порядке показывают их педагогу-психологу, который каждому выдает заготовленные заранее интерпретации результатов диагностики. При этом психолог заносит результаты каждого из учащихся в сводную таблицу по классу, чтобы определить условную “группу риска” и соответственно построить с этими учащимися индивидуальную работу. Педагог обязательно должен обсудить общие результаты класса, но не оглашать индивидуальные и следить, чтобы они не разглашались самими учащимися. Если возникнет необходимость, педагог-психолог может прокомментировать учащемуся его результаты в индивидуальном порядке. Интерпретируя результаты диагностик, психолог должен подчеркнуть, что если учащиеся недобросовестно к ней отнеслись, то все написанное в результатах не имеет к ним никакого отношения. В любом случае результат данной диагностики – это лишь предположение о возможных реакциях.

Констатирующая диагностика проводится на первом занятии после вводной беседы и контрольная диагностика после реализации программы на последнем занятии. Так как вторая методика наглядно демонстрирует иерархию всех потребностей для каждого ученика, то сравнительный анализ данных покажет направленность в удовлетворении

потребностей и соответственно при дополнительном интервью выявить актуальную потребность на момент тестирования.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол – во часов
I блок. Развитие когнитивной сферы учащихся (всего 5 часов)			
1.	"Возможности, которые предлагает нам жизнь"	Вводное занятие. Диагностика эмоциональной тревожности Тест "Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?"	1
2.	Что такое память? Память и приемы запоминания	Лекция, решение практических задач, рефлексия	1
3.	Что такое мышление? Методы работы с текстами	Лекция, решение практических задач, рефлексия	1
4.	Развитие гибкости мышления	Лекция, , решение практических задач, рефлексия	1
5.	Что такое внимание? Развитие произвольного внимания (переключение, устойчивость).	Лекция, решение практических задач, рефлексия	1
II блок. Как подготовиться психологически к экзамену (всего 6 часов)			
6.	Экзаменационный стресс и пути его преодоления	Беседа, рефлексия, анализ практических ситуаций	1
7.	Как бороться со стрессом	Беседа, рефлексия, анализ практических ситуаций	1
8.	Знакомство с приемами волевой мобилизации	Беседа, рефлексия, анализ практических ситуаций	1
9.	Способы снятия нервно-психического напряжения	Беседа, рефлексия, анализ практических ситуаций	1
10.	Обучение приемам релаксации	Беседа, рефлексия, анализ практических ситуаций	1
11.	Способы повышения самооценки	Беседа, рефлексия, анализ практических ситуаций	1
III блок. На экзамене			

(всего 3 часа)			
12	Накануне экзамена	Беседа, решение практических задач, рефлексия	1
13	Поведение на экзамене	Беседа, решение практических задач, рефлексия	1
14	Техника сдачи экзамена	Беседа, решение практических задач, рефлексия Диагностика эмоциональной тревожности у учащихся.	1

Информационные ресурсы программы

Используемая литература:

1. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б.Г.Ананьев. - СПб, 2001.
2. Франкл, В. Человек в поисках смысла [Текст] / В.Франкл. – М., 1990.
3. Маслоу, А. Мотивация и личность. 3-е изд. [Текст] / А. Маслоу. - СПб., 2010.
4. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики [Текст] / А. Маслоу - СПб., 2002.
5. Фопель К.Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. М., 2008
6. Е. П. Ильин Психология общения и межличностных отношений СПб., 2012
7. Пряжников Н.С. Профориентация в школе и колледже:игры, упражнения, опросники (8 – 11 классы). – М. 2008..
8. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии. – М. 2008
9. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. — М.,2010г.

Интернет ресурсы:

- <http://festival.1september.ru/>
- <http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov.html>
- <http://www.psihologu.info/>
- <http://azps.ru/training/>
- <http://www.psylesson.ru>

Приложение 1.

"Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний"

(на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына)

Инструкция: Ребята, следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте в колонку с ответами "+" (если, вы согласны с утверждением) или "-" (если не согласны). Затем посчитайте количество "+", учитывая, что один плюс равен одному баллу.

№ п/п	Утверждения	Ответы ("+" "-")
1.	Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?	
2.	Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?	
3.	Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?	
4.	Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?	
5.	Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?	
6.	Обычно ты спишь беспокойно накануне контрольной или экзамена?	
7.	Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?	
8.	Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?	
9.	Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?	
10.	Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?	

Обработка результатов

У **мальчиков** низкой уровень тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов;
средний уровень, если набрано от 1 до 4 баллов;

повышенный уровень – от 5 до 6 баллов;

крайне высокий уровень – от 7 до 10.

У **девочек** низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла;

средний уровень, если набрано от 2 до 6 баллов;

повышенный уровень – 7–8 баллов;

крайне высокий уровень – от 9 до 10.

Интерпретация результатов

Низкий уровень. Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей не смущает. Напротив, ученик стремится вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Он любит быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление производит на окружающих. По всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость.

Средний уровень. Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Ученик достаточно ответственно относится к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Ученик достаточно спокойно чувствует себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

Повышенный уровень. Ученик может испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить "устные" предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для ученика. Сама по себе учеба для него нетрудна, но он, возможно, боится отвечать у доски, т. к. теряет, и поэтому ничего не может вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая "публичная оценка".

Крайне высокий уровень. Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Ученик испытывает резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боится отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У него иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предварительной "накачкой", с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для ученика

серьезной психотравмой. У школьника могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя он находит массу недостатков. Его отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обуславливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

Приложение 2

Тест “Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?”

За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

Сложите набранные баллы.

- 0–4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.
- 5–8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.
- 9–12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе

Приложение 3

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

1. Растяжки

“Снеговик” Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

“Дерево” Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

“Тряпичная кукла и солдат” Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. 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 негнувшегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

“Сорви яблоки” Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

2. Дыхательные упражнения

“Свеча” Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

“Дышим носом” Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

“Нырлящик” Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

3. Телесные упражнения

“Перекрестное марширование” Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

“Мельница” Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

“Паровозик” Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

“Робот” Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

“Маршировка” Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

4. Упражнения на релаксацию

“Дирижер” 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 (включается музыка)

Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

“Путешествие на облаке” Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуй, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно

и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь понаблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

5. Упражнения для развития мелкой моторики

“Колечко” Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

“Кулак – ребро - ладонь” На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

“Лезгинка” Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

6. Глазодвигательные упражнения

“Взгляд влево вверх” Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на “прямо перед собой”. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

“Горизонтальная восьмерка” Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

“Глаз – путешественник”. Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.

7. Массаж

а) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

б) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

в) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.