

Упражнения, игры, используемые в работе педагога - психолога с одарёнными детьми в период подготовки к олимпиадам, конкурсам, соревнованиям

Подготовила педагог - психолог
МАОУ СОШ №103
Жигмановская С.В.

1. Знакомство.

Цель: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.

Время: 10 минут.

Инструкция: сейчас этот весёлый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать своё имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего тренинга. Желательно, чтобы имена не повторялись.

А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку.

Анализ упражнения:

Какие чувства вызвало у вас это упражнение?

Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение?

Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

2. Упражнение «Дайте слово подсознанию»

Цель: Повышение уровня самооценки и самозначимости. Научиться распределять своё внимание на других с учётом собственных потребностей и чувств.

Инструкция: расположитесь поудобнее и расслабьтесь. Закройте глаза и смотрите.

- Представьте, что вы гуляете по лесу. Опишите, какой это лес. Светит ли солнце? Идёте ли вы по тропинке или сквозь чащу? Хорошо ли вам здесь?
- Вы идёте дальше и видите перед собой гору. Какая она? Что вы делаете возле горы?
- Вы идёте дальше, и в траве видите ключ. Какой он? Поднимите вы его или пройдёте мимо? Обрадовала вас находка?
- Вы двигаетесь дальше, перед вами забор. Какой он: высокий, низкий, из какого материала сделан? Вам нужно перелезть через забор. Как вы это сделаете? Легко ли будете преодолевать препятствие?
- Вы идёте дальше и замечаете нору около тропинки. Большая она или маленькая? Заглянете ли вы внутрь? Вам интересно, какой зверь её вырыл?
- Вы выходите на берег реки. Представьте её себе очень отчётливо: какая там вода, скорость течения, дно, есть ли камни на дне? Как вы переправитесь на другой берег?
- Преодолев очередное препятствие, вы видите дом. Какой он (размер, декор и т.п.)?
- На двери висит табличка. На ней написано, что дом принадлежит... вам. Из чего сделана табличка и что на ней написано?
- Вы открыли двери и вошли в дом. Осмотритесь. Уютно ли вам здесь? Чистота или ужасный беспорядок? Сколько комнат в этом доме? Какие? Назовите и опишите их. Вы поднимаетесь на чердак. Как он выглядит? Что там хранится? Порядок или, может, полно хлама?

Интерпретация результатов:

Лес – символическое отражение вашего детства и детских представлений о жизни. Чем радостнее в лесу, тем более позитивны ваши детские воспоминания; если же воображение нарисовало мрачную картину, то, возможно, ваше детство было довольно трудным и прежние представления сказываются теперь на взрослой жизни.

Гора – символическое отражение уровня ваших притязаний. Чем выше гора, тем больше ваш уровень притязаний. Здесь главное вернуться к своему воображению и вспомнить, высоту своей горы и как вы ее преодолевали. Если вы стояли возле и смотрели, то и в жизни прилагаете мало усилий, чтобы достичь своей мечты. Если вы карабкались на нее, то и в жизни вы добиваетесь всего своим упорством и трудом.

Ключ – ваше отношение ко всему новому, что приносит жизнь. Если вы подняли ключ или обрадовались ему, значит, вы как минимум готовы принимать перемены.

Забор – символ преград, которые подстерегают человека на жизненном пути. Обратите внимание, какой у вас забор – символическая изгородь или Великая Китайская стена.

Нора – ваше восприятие скрытой опасности. Если смело полезли в нору – вы безрассудный человек или чересчур любознательный.

Река – олицетворение течение вашей жизни. Вспомните, насколько стремительным вам представился поток, насколько чиста в нем вода. Камни на дне символизируют трудности, которые вы преодолеваете с детства.

Дом – это вы сами. Насколько вам нравится там, настолько же хорошо вам с самим собой.

Табличка на двери говорит о том, кем вы сами себя считаете (у кого-то написано имя отчество, у других – все регалии и заслуги, у кого-то сбоку мелом нацарапаны только инициалы). Те комнаты, которые вы увидели, – это наиболее важные для вас аспекты жизни. Там, где вам нравится, – все **хорошо**, если в какой-то комнате беспорядок, возможно, у вас проблемы в этой сфере.

Кстати... то, как вы перелезли через забор и переправились через реку, показывает, насколько легко вы преодолеваете препятствия. Если отвечали честно и у вас нет каких-то особых страхов (воды или высоты), то характер преодоления обоих препятствий будет одинаковый. Если в вашем воображении откуда ни возьмись появился помощник, материализовался мост или лодка, значит, вы мало рассчитываете на себя.

3. Упражнение «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Время: 10 минут

Техника проведения: каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ

нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсто;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Анализ:

Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Как развить самообладание?

4. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

Время: 15 минут.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить ещё раз.

Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих испытаниях...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к испытаниям...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих испытаний...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих олимпиадах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

Анализ:

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

5. Мини-лекция «Как готовиться к испытаниям» (приложение 1)

Цель: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к различным испытаниям.

Время: 15 минут.

6. Упражнения на психическую саморегуляцию:

Релаксация – расслабление (приложение 2)

7. Творческая игра «Рисуем дом»

Цель: развивать умение общаться невербально, развитие творческой фантазии, креативного мышления, коммуникативных качеств и умения работать совместно с другими.

Группа разбивается на пары. Каждая пара рисует на листе бумаги дом с помощью перечисленных предметов:

Кастрюля

Зонт

Буква «П»

Сковорода

Ножницы

Расческа

Вилка

2 катушки ниток

Барaban

Селедка

Коньки

Общаться в парах можно только невербально.

Обсуждение.

Что вызвало наибольшее затруднение?

Какие предметы не хотелось рисовать?

8. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к олимпиаде, конкурсу, экзаменам.

Время: 25 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

Функции председателя: следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого.

Функции секретаря: записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы.

Функции спикера: излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.

Функции таймера: следить за временем, отведённым на дискуссию.

Ведущий объясняет группе значение понятия «мозговой штурм» и его **принципы:**

— Выработайте как можно больше идей.

— Все идеи записываются.

— Ни одна идея не отрицается.

— Ни одна идея не обсуждается, для них ещё придёт время.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделиться на 4 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: утро — день — вечер — ночь.

Предлагаю вам задания для обсуждения.

Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к олимпиадам?

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к олимпиадам?

Задание 3-й группе: как организовать день накануне олимпиады?

Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно справиться с заданиями олимпиады?

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «Королевские правила группы». На обсуждение даётся 2 минуты.

Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

9. Упражнение «Символ». Устройтесь поудобнее, позаботьтесь о том, чтобы Вас никто не отвлекал. Возьмите чистый лист бумаги, цветные карандаши или фломастеры. Разделите лист пополам, слева перечислите эмоции, наиболее часто испытываемые Вами (как положительные, так и отрицательные). Справа напротив каждого слова нарисуйте какой-либо символ, образ или предмет, ассоциируемый с этим состоянием. Затем закройте глаза и, произнося про себя слова, мысленно представляйте нарисованные символы. Например, "раздражение" - еж, "радость" - цветок, "досада" - лицо с кривой улыбкой и тому подобное. Проведя это несколько раз, отложите листок. Теперь, когда Вы почувствуете, что Вами овладевает та или иная негативная эмоция, вспомните ее символ и сконцентрируйте внимание на нем, затем замените его на другой, обозначающий положительную эмоцию. Очень скоро Вы заметите, как Ваше состояние начнет меняться в позитивную сторону.

10. Упражнение «Волшебное слово». Сядем поудобнее, спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем глубокий медленный вдох и медленно выдохнем. Другой способ расслабиться: когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя волшебное слово, и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «тишина», «остановись», «нежная прохлада». Для вас любые другие, главное, чтобы они помогали вам.

11. Упражнение «Приветственное письмо»

Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.

Время: 5 минут.

Инструкция: Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в ларец. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

Анализ:

Трудно ли было написать приветствие?

Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?

Готовы ли вы продолжать наше занятие?

12. Тест «Геометрический тест»

Выберите, пожалуйста, из предложенных фигур (квадрат, круг, треугольник, зигзаг, прямоугольник) одну, про которую вы можете сказать; «Это я». А теперь послушайте интерпретацию:

Квадрат. Люди - «Квадраты» обычно терпеливы, упорны и невероятно усидчивы. Махнуть рукой на начатое дело и сказать: «Все равно ничего не получилось» - не в их стиле. «Квадраты» будут методично двигаться к намеченной цели шаг за шагом, чем-то неуловимо напоминая асфальтоукладчик, и не остановятся, пока ее не достигнут. Благодаря этим качествам из них получаются отличные профи. Поговорку о том, что война-войной, а обед по распорядку, наверняка придумал кто-то из «Квадратов»: при слове «импровизация» или «экспромт» они морщат нос и недовольно хмурятся. С их точки зрения, жизнь удалась, если только она идет по плану. Эти любители стабильности стараются придерживаться однажды и навеки заведенного порядка вещей. Они обожают выстраивать логические построения и схемы и ненавидят сюрпризы, нововведения и любые перемены вообще, и те, что вносят коррективы в их логические построения, в частности.

Прямоугольник. Прямоугольник считается временной, переходной формой. Обычно ее выбирают люди, которые в данный момент крайне недовольны собой и своей жизнью и желают изменить эту ситуацию к лучшему. «Там все есть для счастья, меня там только нет, но это значит, что я там буду» - вот девиз, под которым они действуют. Основные качества «Прямоугольников» - это любопытство, смелость и интерес ко всему новому. Они жаждут

перемен всем сердцем и впитывают новые знания, как губка. Люди крайне редко пребывают в «фазе Прямоугольника» длительное время — как правило, после того как решение о том, что нужно сделать, принято, они «мутируют» в любую другую фигуру из оставшихся четырех.

Треугольник. Зимой и летом, независимо от капризов погоды и маст-хэвов сезона, люди - «Треугольники» облачены в желтую майку лидера. Это настоящие «Энерджайзеры», только в отличие от батареек, обладают честолюбием и прагматизмом. Они расчетливы, амбициозны, не только знают, чего хотят, но и как этого добиться. На работе умеют весьма доходчиво убеждать руководство в собственной незаменимости. «Треугольники» частенько грешат тем, что уверены в существовании двух точек зрения — неправильной и их собственной. Они - сильные личности и опасные конкуренты, иногда кажется, что вместе с кровью по их жилам струится дух соперничества.

Круг. Человек - «Круг» как никто другой умеет сопереживать и сочувствовать, он легко может представить себя на месте другого человека, «вжиться» в чужие эмоции и разделить их. Добрые и отзывчивые «Круги» могут ощущать себя счастливыми только в том случае, если все в порядке не только у них самих, но у их родных и друзей. «Круги» предпочитают не конфликтовать с окружающими, а «сглаживать» недоразумения. Порой для них спокойствие дороже истины, в 99% случаев из 100 они пойдут на уступки первыми.

Зигзаг. «Зигзаги» - личности творческие, креативные, оригинальные. Они отвергают проторенные тропинки, штампы и стереотипы, предпочитая делать все по-своему, изобретая нестандартные ходы и решения. Среди этих оригиналов часто попадаются харизматичные, обаятельные люди. «Зигзаги» достаточно легко выходят из себя, а их настроение порой меняется быстрее, чем курс валют во время торгов на бирже. «Зигзаги» - прекрасные ораторы, которые готовы поделиться идеями, пришедшими им в голову, со всеми желающими (впрочем, и нежелающими тоже).

13. Упражнение «Подсознательное». Продолжи предложения

Я должна (Я не хочу)

Я должна (Я не хочу)

Я должна (Я не хочу)

Я не могу (Я хочу)

Я не могу (Я хочу)

Я не могу (Я хочу)

Я хочу (Я боюсь)

Я хочу (Я боюсь)

Я хочу (Я боюсь)

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

14. Игра «Спрятанные проблемы». Большинство тревожных детей скрывают тревожные переживания. В крышке проделывается отверстие. Детям предлагается нарисовать, что или кто их тревожит и спрятать это в коробку. Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки, можно предложить ему рассказать о проблеме, «положить» рассказ на бумагу, «завернуть» и убрать в коробку («почтовый ящик»). После занятия можно спросить у детей, что они хотят сделать с содержимым коробки. Если кто-то затрудняется с ответом, нужно предложить разные варианты – выбросить, порвать, сжечь, смять и т.д.

15. Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Время: 10 минут.

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 передайте свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопну 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?

16. Упражнение «Найди свою звезду»

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

Время: 20 минут

Инструкция: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других — бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо. У звезды есть источники света, напишите, что помогает светить вашей звезде...

И теперь звезды будут нам светить каждое занятие, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. А на последнем занятии вы их заберете с собой, они вас поведут дорогой знаний и будут сопровождать на всех экзаменах и дальше по жизни. Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами.

17. Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...» Работа в парах. Детям раздаются заготовки цветков, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...»

Инструкция: *Первый ученик произносит название первого цветка «Даже если... и указывает проблему: «мне плохо, я невезучий, я получил двойку». Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я могу видеться с моим отцом, я не буду расстраиваться, и впасть в депрессию, а исправлю двойку. Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.*

(В самом начале данное упражнение можно выполнить у доски, так как у некоторых учащихся оно вызывает трудность в поиске решения проблемы. Также можно проиграть несколько ситуаций после проработки в парах).

Рефлексия. Получилось выполнить упражнение? Трудно было выполнять?

Вывод – В сложных ситуациях необходимы навыки саморегуляции. Можно пользоваться правилом: «Мысли выбирай, как цветы – и выбирай только красивые (положительные)»

18. Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех», или Памятка на «черный день»

Цель: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу.

Время: 15 минут.

Материалы: бланки с табличками для каждого участника

Инструкция: садитесь в круг. У каждого из людей случаются приступы хандры, плохого настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте сделаем подобную работу.

Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.

Подготовка: нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках.

БЛАНК ПАМЯТКИ «Мои лучшие качества»

Мои лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достижения

Инструкция: «Мои лучшие черты» — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

«Мои способности и таланты» — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

«Мои достижения» — в этой графе записываются достижения в любой области.

Анализ упражнения:

Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?

Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

19. Упражнение «Декларация моей само ценности»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Время: 15 минут.

Инструкция: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей само ценности». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе.

«Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое.

И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я — это Я, и Я — это замечательно!»

20. Дискуссия в малых группах

Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: разделитесь на 4 малые группы по принципу: море — озеро — река — ручей.

Выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: составьте портрет человека, уверенного в себе, своих силах.

Задание 2-й группе: какими способами улучшить свое самочувствие, поднять настроение?

Задание 3-й группе: как снять напряжение, возникшее на олимпиаде или другом испытании?

Задание 4-й группе: как справиться с волнением перед входом в класс, во время испытаний?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

Обсуждение.

21. Упражнение «Внутренний луч»

Цель: упражнение направлено на снятие утомления и внутренних «зажимов», на обретение внутренней стабильности.

Необходимо занять удобную позу сидя или стоя в зависимости от того, в какой конкретной ситуации упражнение будет выполняться (дома, в транспорте).

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз, освещая изнутри теплым, ровным и расслабляющим светом все части лица, шею, плечи, руки и т.д. По мере движения луча исчезает напряжение в области затылка, разглаживаются морщины на лице, лучше видят глаза, опускаются плечи. «Внутренний луч» как бы формирует новую внешность спокойного человека, довольного собой и своей жизнью, своей профессией и своей работой.

Мысленное движение «внутреннего луча» сверху вниз, а затем снизу вверх необходимо осуществлять несколько раз. От выполнения упражнения важно получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все теперь буду делать хорошо!»

22. Упражнение «Внушение».

Письменные контрольные работы являются источником давления. Они кажутся детям очень важными, и даже отличники понимают, что им могут задать вопрос, на который они не ответят. Волнение перед данным видом работ может плохо повлиять на способность ребенка ответить на вопрос, который он точно знает, а лимит времени, отведенного на выполнение работы, иногда заставляет детей делать глупые ошибки. Часто встречаются случаи, когда дети запугивают сами себя, когда в голове постоянно крутятся мысли типа: «я недостаточно занимался, я не знаю правильного ответа, у меня будет плохой результат». Волнение от этого усиливается, и очень скоро ребенок попадает в ловушку запугивания, с трудом сосредоточившись на задании.

Вместо того, чтобы запугивать себя, попробуем заняться самовнушением - заменить волнение и самокритику уверенностью и подбадриванием себя.

- Осознай, что именно ты говоришь, когда запугиваешь себя.
- Поймай себя на мысли: «я не могу», «я не сделаю», «я не буду».
- Замени их на: «я могу», «я сделаю», «я буду».

Напишите четыре запугивающих предложения, а затем замените их на четыре предложения внушения. Например: «Я не буду, это слишком сложно», заменяем на: «Я попробую это сделать». «Я никогда не сделаю это хорошо, зачем пытаться» на: «Я все понимаю, поэтому сделаю это хорошо».

Участники группы придумывают варианты «запугивающих» предложений, затем изменяют их на позитивные.

23. Упражнение «Две группы»

Ход упражнения: это задание помогает участникам развить внимательность и логическое мышление. Один из игроков - доброволец - выходит из комнаты. В это время группа договаривается о признаке, по которому она могла бы разделиться на две подгруппы. Сначала признак должен быть только визуальным. Скажем, в одном углу сидят люди, носящие очки, в другом - нет. Или в одной группе те, у кого на руке есть часы, в другой - участники без часов. После того, как разделение произошло, в комнату возвращается игрок, которому предлагается проанализировать «картинку» и на основании увиденного сказать, какой признак лег в основу распределения участников по группам.

На продвинутом этапе можно проводить разделение, основываясь на качествах характера, общности интересов.

Завершающее обсуждение:

- Что вам понравилось в игре?
- Что заставило задуматься над тем, как воспринимает вас группа?

24. Упражнение «Пословицы»

Цель: упражнение на снятие депрессии и плохого настроения.

Возьмите любую из книг: «Русские пословицы», «Мысли великих людей», «Афоризмы». Читайте пословицы или афоризмы в течение 25-30 мин., пока не почувствуете внутреннее облегчение.

Возможно, кроме успокоения, та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение.

25. Упражнение «Вверх по радуге».

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох. И представьте, что вместе с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая – съезжаете с нее, как с горки.

26. Упражнение «Фокусировка»

Цель: развитие внутренней саморегуляции.

Это упражнение выполняется за 10-15 мин. до начала ответственного мероприятия. Удобно расположитесь на стуле. Отдавая самому себе команды, сосредоточьте свое внимание на том или ином участке тела и почувствуйте его теплоту. Например, по команде «Тело!» сосредоточьтесь на своем теле, по команде «Рука!» – на правой руке, «Кисть!» – на кисти правой руки, «Палец!» – на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде «Кончик пальца!» – на кончике указательного пальца правой руки. Команды следует подавать самому себе с интервалами 10-12 сек

27. Упражнение «Круг, и Я»

Размер группы: 8-15 человек. **Время:** 20 минут.

Ход упражнения: для этого упражнения потребуется смельчак-доброволец, готовый первым вступить в игру. Участники образуют тесный круг, который будет всячески препятствовать попаданию в него нашего доблестного героя. Ему дается всего три минуты, чтобы силой убеждения (уговорами, угрозами, обещаниями), ловкостью (пронырнуть, проскользнуть, прорваться, в конце концов), хитростью (посулы, комплименты), искренностью убедить круг впустить его в центр. Наш герой отходит от круга на два-три метра. Все участники стоят к нему спинами, сжавшись в тесный и сплоченный круг, взявшись за руки... Начали!

Спасибо за смелость. Кто следующий готов померяться с кругом интеллектуальными и физическими силами? На старт. Начали!

Завершение: в конце упражнения обязательно обсуждаем стратегию поведения игроков.

- ✓ Как они вели себя здесь, а как в обычных житейских условиях?
- ✓ Есть ли разница между смоделированным и реальным поведением?
- ✓ Если да\нет почему?

28. Упражнение «Голова»

Цель: снятие напряжения, головных болей, тяжести в затылочной области головы.

Станьте прямо, расправив плечи и слегка откинув голову назад. Постарайтесь понять, в какой части головы ощущаете тяжесть. Представьте себя, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите этот головной убор рукой, выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, поправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

29. Упражнение «Поза горы».

Это упражнение способствует развитию концентрации и самосознания, улучшению осанки.

- ✓ Встаньте прямо. Представьте гору. Почувствуйте, какая она твердая и крепкая. Поднимите пальцы ног вверх, не отрывая ступни от пола, затем опустите их. Руки можно сложить вместе на уровне груди.
- ✓ Напрягите икроножные мышцы. Они стали твердые, как склон горы. Напрягите все мышцы ног.
- ✓ Представьте, что у вас растет хвост. Он удлиняет ваш позвоночник.
- ✓ Оставаясь на месте, медленно выгните спину, опуская голову к земле. Дышите ритмично, воображаемый хвост и дыхание удлиняет вашу спину.
- ✓ Глубоко вдохните грудью. Почувствуйте, как она расправляется, когда воздух наполняет легкие.
- ✓ Снова напрягите ноги, ощутите изменения в позвоночнике, шее и голове. Опустите руки вниз и затем медленно приподнимите их через стороны.

30. Упражнение «Руки»

Цель: снятие усталости, установление психического равновесия.

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что усталость «струится» от головы к плечам, затем по предплечьям, достигает локтей, далее кистей рук и «вытекает» через кончики пальцев. Вы физически ощущаете тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1,5-2 мин., а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, пройдитесь по комнате.

31. Мини-лекция «Как вести себя во время различных испытаний» (приложение 3).

Приложение 1

Рекомендации педагога-психолога

Как подготовиться психологически

- Начинай готовиться 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, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

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.

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.

Режим дня

Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам, олимпиаде, конкурсу 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов;
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

Питание

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Как запомнить большое количество материала

Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед испытанием просмотри основные моменты.

Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Тайны памяти:

- Позитивная установка на запоминание – внутреннее позитивное отношение к самой задаче запоминания
- Осмысленное запоминание
- Включение всех органов чувств
- Повторение (через час сможете вспомнить 60-80%, через сутки 30-40% неосмысленного материала, поэтому его надо повторять)
- Свертывание, уплотнение информации: громко речевой этап, речь про себя, включение информации в индивидуальную систему понятий, превращение понятий в смыслы- коды подсознания. Представление изучаемого материала в свернутом виде – в виде планов, формул, схем, конспектов – очень помогает запоминанию
- Применение знаний на практике, для решения задач, в творческой деятельности

Условия поддержки работоспособности

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Увеличить прием жидкости до 8 стаканов в день.
5. Минимум телевизионных передач!
6. Не учите ночью, перед испытанием надо хорошо выспаться.
7. Не употребляйте перед олимпиадами успокоительные препараты (притупляют внимание, затормаживают психические процессы). Лучше выпить молоко с медом или заварить лечебные травы.

Приложение 2

Релаксация – расслабление.

Мышечная: наиболее простой способ – расслабление рук. Сядьте удобно, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте свое внимание на руках. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

Дыхательная: это дыхание на счет. Сядьте удобно, положите руки на колени, закройте глаза, сосредоточьтесь на дыхании. На 4 делается вдох, на 4 выдох.

Аутотренинг - позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности.

Правила составления формулы аутотренинга:

- все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается

- все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова «пытаться», «стараться».

Например, «Все хорошо в моем мире, я спокоен и уверен в себе.»

Медитация на предмет состояние глубокой сосредоточенности на чем-либо через размышление

Выберете предмет, положите его перед собой. В течение определенного времени (3-5 мин) удерживайте свое внимание на этом предмете, внимательно рассматривайте его, старайтесь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

Способ справиться со стрессом каждый должен выбрать сам.

Приложение 3

Мини-лекция «Как вести себя во время различных испытаний»

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма.

Что делать в ситуации напряжения.

– Итак, если мы оказались в ситуации тревожности. Что делать? Стоять дрожать и потом выйти на экзамен и заикаться, повторяя, извините, я волнуюсь? Может быть просто начать плакать? Нет.

Это конечно не выход. Эмоции должны иметь выход. Поэтому есть **некоторые рекомендации, как необходимо вести себя в таких ситуациях**

А) Успокойтесь.

«Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда вас покидать.

Не бывает безвыходных ситуаций.

Б) Попробуйте восстановить дыхание. Подумайте о вашем дыхании. Так как вы сейчас взволнованы, мозг дал установку внутренним органам работать в активном режиме. Поэтому попробуйте восстановить дыхание. Начните дышать глубоко и медленно, думая о том, как восстанавливается работа всех органов.

Медленно сделай глубокий вдох.

Задержи дыхание и сосчитай до четырех.

Медленно выдохни.

Повтори процедуру медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

В) Мышечное расслабление.

Присядьте, если мышечное напряжение чувствуется в коленях.

Сожмите кулаки, затем стряхните, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает.

Обучение навыкам саморегуляции «Продумай заранее».

Сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза.

Вообразите себя в трудной ситуации. Например: Ответ у доски в присутствии директора школы.

Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете.

Подумайте, что скажете и что сделаете.

Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно.

Время от времени выполняй упражнение перед тем, как окажетесь в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

Рефлексия. Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться?

Преодолеть тревожность также помогают упражнения на расслабление. Умение расслабляться, надо тренировать.

Рекомендации по поведению до и в момент испытания

1. За день до начала испытания постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.

2. Перед испытанием обязательно хорошо выспись.

3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен»

4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

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

7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

— сядь удобно,

— глубокий вдох через нос (4–6 секунд),

— задержка дыхания (2–3 секунды).

8. 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.

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

10. 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.
 11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
 12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
 13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
 14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и 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.

Использованная литература:

1. Программа «Полезные навыки» – Материалы для учителя – Москва, 2001.
2. Программа «Полезные навыки» – Рабочая тетрадь для 6 класса – Москва, 2001.
3. Коррекционно-развивающая программа «Я учусь владеть собой», Крюкова С.В., Слободяник Н.П. – Москва, 1997.
4. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении»: Практическое пособие. Слободяник Н.П.– М.: Айрис-пресс,2003.
5. Е.А Александрова «Как победить стресс. Профилактика и методы лечения – М.: ЗАО Центрполиграф, 2005.
- 6.Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: регуляция психики. СПб., 2000.
7. Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. СПб., 1996.
8. Сמיד Р. Групповая работа с детьми и подростками. М., 1999.
9. Харькин В., Гройсман А. Психолого-педагогические тренинги. М., 1995.
10. Грецов А. Г., Тренинг общения для подростков. — СПб.: Питер, 2007.
11. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста: Методические разработки занятий. — М.:1993.