

**Сопровождение социально-
психологической службой участников
образовательного процесса при
подготовке к ОГЭ и ЕГЭ
в МОУ «Лицей 26» г.о. Подольск**

педагог- психолог: Штерн Н.Н.

Что такое стресс?



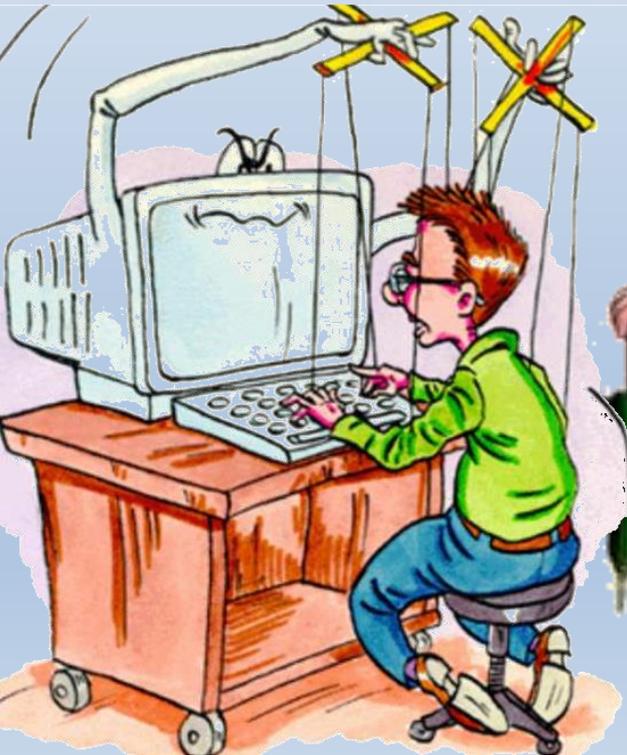
- состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном, в экстремально-сложных условиях;
- негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации

Скажем предэкзаменационному стрессу "нет"

Большинство школьников накануне ЕГЭ совершают одну распространенную ошибку, пытаясь в последний день "заполнить" свой мозг максимумом новой информации. Однако психологи уверены, что за день до экзамена лучше всего отдохнуть и расслабиться. Конечно же, если Вам хочется освежить свои знания и полистать учебник, Вы можете это сделать. Но Вы должны понимать, что за последний вечер ничего нового усвоить не получится, поэтому успокойтесь, расслабьтесь, посмотрите интересный фильм, и ложитесь спать пораньше.

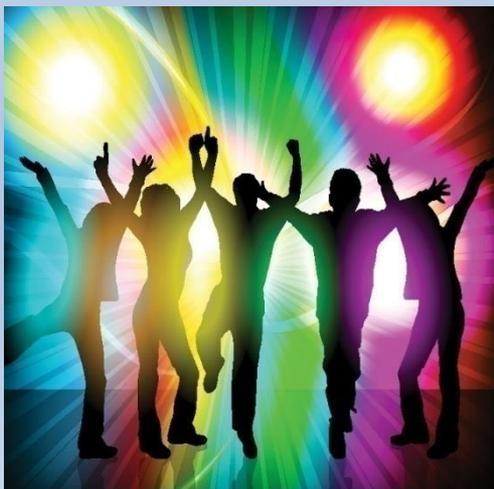
Степень предэкзаменационного стресса во многом зависит и от отношения к ЕГЭ родителей. Поэтому этот совет психологов предназначен мамам и папам: не нагнетайте обстановку, и постарайтесь вообще не вспоминать об экзамене накануне испытания. Помогите своему ребенку расслабиться, например, отпустите с друзьями в кино или организуйте для него пикник. И, самое главное, проследите, чтобы ребенок вовремя лег спать. Вы должны понять, что государственный экзамен - это нормальная рабочая ситуация, которая практически ничем не отличается от привычных Вам выпускных экзаменов. Кстати, Вы можете вспомнить молодость, и поделиться со своим ребенком рецептами того, как Вам удалось "победить" волнение перед своими экзаменами.

ЭТОТ ГОД КОРМИТ ВСЮ ТВОЮ ЖИЗНЬ!!!



Соблазнить!!!

- ❑ *Где дискотеки лучше? Где девушки, парни лучше?*
- ❑ *Чем труднее поступить – тем легче учиться, тем более квалифицированным вы будете специалистом!*
- ❑ *Познакомить со студентами, выпускниками МГУ.*
- ❑ *Посетить день открытых дверей*



Свобода – это множество выборов!



*«Если ты решил
долететь до
солнца,
то к звёздам ты
поднимешься!»*

Экзюпери

**Научись летать: выучи
предмет на 200 баллов,
тогда на ЕГЭ заработаешь
100 баллов!**



Platona

Притча «Волк и овечки»

Овечка, которая увидела волка, умерла от страха! Страх (стресс) лишает нас правильности думать и действовать!



Самочувствие во время экзамена

Итоги пилотажного опроса учащихся 9, 11 классов (231 уч.)



Примечание: ребята трёх нижних групп, скорее всего, имеют отклонения в здоровье. Им необходимо перед экзаменами проконсультироваться с врачом и получить индивидуальную помощь от психологов.

Четвёртой группе необходимы индивидуальные тренинги.

А всем остальным достаточно коллективных лекций и тренингов, которые мы проводим в Лицее в апреле-мае месяце, внимательного отношения к себе, воспользоваться буклетом “Экзамен - это праздник!”.

“Экзамен - это кошмар или твой звездный час?!”

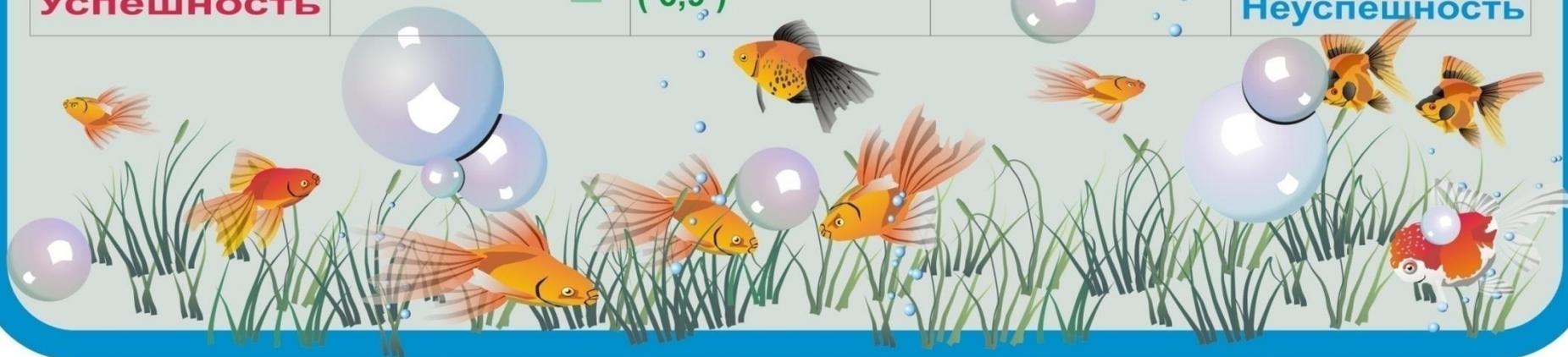
	Хуже	Как обычно	Лучше
Оценка на экзамене	7%	52%	41%
Нервно-психическое состояние перед экзаменом	18%	69%	13%
Нервно-психическое состояние на экзамене	21%	62%	17%
Работоспособность на экзамене	19%	53%	28%

Протестировано 187 учащихся
9,11 классов

“Чувствую в Лицее себя, как рыбка в воде”

Когнитивное отношение к Лицею учащихся 9-х классов (123 уч.),
 Обследование проводилось в связи с переходом учащихся на старшую ступень обучения

	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
Дружелюбие	(8,4)									Враждебность
Согласие				(6,9)						Несогласие
Увлечённость				(6,0)						Равнодушие
Теплота	(7,8)									Холодность
Продуктивность				(6,2)						Непродуктивность
Сотрудничество	(7,8)									Отсутствие сотрудничества
Взаимная поддержка	(8,2)									Отсутствие поддержки
Занимательность				(7,0)						Скука
Успешность				(6,9)						Неуспешность



Поведение в конфликтной ситуации в МОУ "Лицей26"

Протестировано учащихся - 149, учителей - 63.

учащиеся	тип поведения	учителя
62%	 Сова: "Все должно быть честно, справедливо, открыто ..."	56%
4%	Медведь: "Ради друга пожертвую всем ..."	5%
18%	Лиса: "Поделю сыр глупым медвежатам ..."	24%
5%	 Черепашка: "Моя хата с краю, ничего не знаю..."	10%
10%	 Акула: "Всем молчать! Я всегда права!"	5%

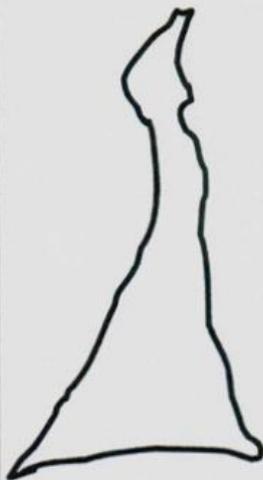
Закончите рисунок



Не дайте человеку упасть



Ваши мысли о смерти



Помоги собаке



Экспресс -
психодиагностика
на
эмоциональное
состояние.

ПОЧТА ДОВЕРИЯ

"ПОНИМАНИЕ - ЭТО УЛИЦА С ДВУХСТОРОННИМ ДВИЖЕНИЕМ"

Э. РУЗВЕЛЬТ

Почта Доверия - это возможность для каждого человека выразить свои мысли, чувства, переживания, поделиться с другими своим опытом, получить поддержку и помощь.

Почта Доверия - это возможность для каждого человека выразить свои мысли, чувства, переживания, поделиться с другими своим опытом, получить поддержку и помощь.

Почта Доверия - это возможность для каждого человека выразить свои мысли, чувства, переживания, поделиться с другими своим опытом, получить поддержку и помощь.

Почта Доверия - это возможность для каждого человека выразить свои мысли, чувства, переживания, поделиться с другими своим опытом, получить поддержку и помощь.

Почта Доверия - это возможность для каждого человека выразить свои мысли, чувства, переживания, поделиться с другими своим опытом, получить поддержку и помощь.

Психология и психодиагностика

Психология - наука о поведении человека, о его психике, о том, как человек воспринимает окружающий мир, как он мыслит, чувствует, действует.

Психодиагностика - это процесс выявления психических особенностей человека, его личности, его психического состояния.

Психодиагностика - это процесс выявления психических особенностей человека, его личности, его психического состояния.

Психодиагностика - это процесс выявления психических особенностей человека, его личности, его психического состояния.

Телефоны служб "Доверие"

- 0448 - 80 "Син-2"
- 07847 - Лесополкская служба "Синь"
- 04278 - Лесополкская служба "Юность"
- 0912 - Контактная служба
- 04120 - Контактная служба
- 04745 - Останкино
- 04712 - Останкино
- 07847 - Контактная служба

Здравствуй, друг!

Здравствуй, друг!

Здравствуй, друг!

Здравствуй, друг!

Здравствуй, друг!

Здравствуй, друг!



- Стенд «Семья»:
 - Семейный договор.
 - 10 заповедей родителей.
 - Семейный контракт.
 - Тесты для самоконтроля «Ловушка для родителей».

(образец)

Семейный договор

**Мы, семья Ивановых, искренне любим и уважаем друг друга!
В знак подтверждения нашей любви, с целью достижения мира, согласия, лада в семье заключаем договор:**

Я, дед семейства, Пётр Николаевич, три
раза в день выгуливаю таксу Банану;
после завтрака мою посуду; встречаю
из школы внучку Алису; контролирую
выполнение домашних заданий внуками.

Я, Ирина Сергеевна - бабушка, готовлю
всем завтрак, обед; всех бужу по утрам;
отвечаю за домашнюю аптечку; сопро-
вождаю Алису на занятия живописью.

Я, Михаил Петрович - папа, организую
зарядку всей семье по утрам, покупаю
продукты питания на неделю; слежу за
исправностью сантехники в доме; конт-

ролирую школьные успехи детей; посещаю родительские собрания.

Я, Ольга Владимировна - мама, готовлю ужин, слежу за чистотой одежды; делаю уборку в доме по субботам.

Я, Вася - сын, слежу за чистотой в своей комнате, по субботам пылесосю весь дом, хожу за мелкими покупками в магазин, провожаю в школу сестрёнку Алису; чищу всем обувь по вечерам; кормлю попугая.

Я, Алиса - дочка, слежу за порядком на своём столе, в шкафу платяном, в уголке игрушек; кормлю рыбок; поливаю цветы.

25 сентября 2007г.

Подписи всех членов семьи:

«Как избавиться от страха»



Влияние стресса на организм.

Желание снять стресс естественно, ведь стресс — это насилие над организмом. Что бы понять это достаточно начать работать над собой. Для этого нужно разобраться с одним очень интересным фактом.

Стресс проявляет себя на трех уровнях: интеллект, мысли, эмоции.

Выбрать 3-4 необходимых тебе предмета.

- *Необходимо определиться с кругом близких тебе профессий*
- *Предмет «Твоя профессиональная карьера»*
- *Тест «Склонности к профессии»*
- *Тест «Профессиональные навыки»*
- *Тест Кейрси*

Физические методы расслабления

Если ребенок не может расслабиться, то можно воспользоваться физическими методами. Например, у основания большого пальца на руке имеется "подушечка" (известная в хиромантии как "холм Венеры") в центре которой расположены активные точки, с помощью которых можно снять стресс. Для этого на них необходимо надавить четырьмя пальцами и надавливать до тех пор, пока не появится пульсация.

Подавить стрессовую ситуацию также можно с помощью обычной воды (считается, что она прибавляет энергию), стакан которой нужно выпить непосредственно перед экзаменом.

Очень хорошим методом расслабления является визуализация приятного события. Другими словами, Вам нужно вспомнить ситуацию, когда у Вас все получалось, и Вы были счастливы от этого (например, когда Вам удалось построить из песка удивительный замок). Теперь постарайтесь визуализировать это чувство счастья, то есть, представьте, на что оно похоже. Может быть, это будет прекрасный цветок или необычная зверушка, или что-нибудь другое. Таким образом, Вы создаете психологический якорь, который в любой момент, как только Вы вызовете придуманный образ, перенесет Вас в то состояние счастья, которые Вы когда-то испытали

Посмотрел и выздоровел!

КРАСНЫЙ цвет создаёт множество впечатлений. Стимулирует нервные центры, левое полушарие, заряжает энергией печень и мышцы. Он используется для лечения малокровия, бронхиальной астмы, пневмонии, заболеваний эндокринной системы, меланхолии и апатии, ревматизма, простудных заболеваний и половых расстройств, а также патологии сетчатки глаза, косоглазия, близорукости, амблиопии. Однако при длительном воздействии может вызвать усталость и учащение сердцебиения.

Желтый и лимонный цвета активизируют двигательные центры, генерируют энергию для мышц, стимулируют и очищают печень, кишечник, кожу, обладают слабительным и желчегонным действием, вызывают радостное настроение, повышают сексуальное влечение. Эти цвета помогают при лечении диабета, нарушении пищеварения, дисфункции желчного пузыря, печени, кишечника, а в офтальмологии – при исправлении косоглазия, слабом зрении, заболеваниях сетчатки и сосудов глаза. При длительном воздействии перевозбуждает и повышает температуру тела.

ЗЕЛЁНЫЙ цвет устраняет спазмы кровеносных сосудов и понижает кровяное давление, расширяет капилляры, стимулирует гипофиз, способствует хорошему настроению и повышает потенцию. Рекомендуются при лечении сердечно – сосудистой и нервной систем, астмы, остеохондроза, бессонницы, ларингита, геморроя, импотенции, а также глаукомы, близорукости, заболеваниях сетчатки зрительного нерва.

СИНИЙ цвет способствует возникновению спазмов сосудов и повышает кровяное давление. Обладает противомикробным действием. Его используют при дезинфекции помещений, лечении болезней уха, горла и носа, желудочно – кишечного тракта, а также заболеваний роговицы, начальной катаракты, близорукости. Однако следует помнить, что тёмно – синий цвет при длительном воздействии на человека может вызвать усталость и депрессию.

ФИОЛЕТОВЫЙ и ИНДИГО стимулируют парацитовидную железу, функцию селезёнки, повышают мышечный тонус. Показания и противопоказания к использованию этих цветов в в клинике – примерно те же самые, что и для синего цвета.

Шпаргалки никто не отменял

Шпаргалки делать не только можно, но и нужно! Ведь шпаргалка (правда, только если Вы делаете их собственноручно) - это систематизация полученных знаний, в процессе которой задействуются и зрительная и моторная памяти. Иными словами, в процессе написания шпаргалки, Вы сможете разложить по полочкам свои знания, а заодно и восполнить информационные пробелы.

А вот пользоваться шпаргалками по прямому назначению, мы не рекомендуем: во-первых, это просто не честно, а во-вторых, если шпаргалки найдут, то Вас вообще могут не допустить к экзаменам. Поэтому шпаргалки лучше всего тщательно подготовить, а на экзамен идти без них.



Чем перекусить?



wiseGEEK



Ночь перед экзаменом

Перед сном:

- приготовили одежду "отличника" на экзамен;
 - приготовили документы, ручки и т.п. на экзамен;
 - выпили стакан тёплого молока, съели полтаблетки аспирина и кусочек шоколада;
 - приняли тёплый душ;
 - проветрили комнату;
 - послушали музыку медитативную ("Дождь в булонском лесу", Чайковский "Времена года");
 - Легли в удобную постель:
 - приняли удобную позу "Ваше Высочородие, ручки на одеялко";
 - "зеваем с удовольствием"- дыхание на расслабление
 - сделали упражнения на расслабление "контраст "закон маятника", "кошка засыпает";
 - представили себе видеотренинг "спираль" и со словами "я расслаблен, я спокоен, мне хорошо, хорошо, хорошо " засыпаете.
- P.S. Если вам всё равно не спится, то представьте себе красивую картинку, как вы сдаёте экзамен, выбирайте правильные ответы, отвечайте устно правильно, с достоинством, медленно ...

Наступило праздничное утро:

- спасибо маме и будильнику за то, что разбудили пораньше!
- контрастный душ;
- "возбуждающее дыхание";
- "волевое дыхание";
- упражнения на волевою мобилизацию;
- лёгкий завтрак (бананы, шоколад, фрукты, овощи) т.к. организм сейчас бросит все силы на работу мозга, а не желудка;
- всё делаем под музыку А.Моцарта - она повышает лабильность мышления;
- проверяем ещё раз то, что берём с собой: документы, ручки, родниковая вода, шоколад;
- красиво одеваемся, выходим с хорошим настроением "экзамен-это праздник!";
- по дороге желаем всем "Удачи!" и вам все желают "Удачи и Победы!"

"Пришёл, увидел, победил"
Гай Юлий Цезарь

"Знание ограничено,
фантазия бесконечна".

А. Эйнштейн

"Ты полюби и делай то, что хочешь.
у тебя всё получится"

Мольер

"Учиться надо весело, чтоб
хорошо учиться".

Ю. Энтин



"Памятник отличнику"
сотворили парни из 10 "М"

Привет от психологов
МОУ "Лицей-26"
с пожеланиями
победы и удачи!

Экзамен-это праздник !!!

Я сдаю экзамены потому,
что мне это нравится.
Ученик Лицея-26



Евгений: "Джентельмены, а слабо физику
сдать на "отлично"?"
Арман и Вусал: "Не слабо! Сейчас пойдём
и сдадим физику на "отлично!"
Парни из 10 "ИТ"

Подготовка к экзамену

Методы активного запоминания:

- группировка материала по смыслу, по ассоциациям и др.
- выделение опорных пунктов;
- фиксация опорных пунктов;
- план-совокупность опорных пунктов;
- классификация-распределение каких-либо явлений, понятий по классам на основе общих признаков;
- структурирование-взаимное расположение частей, составляющих целое;
- схематизация-построение графических схем информации;
- серийная организация материала по времени, по объёму, в пространстве;
- ассоциации-установление связей по сходству или противоположности;
- выделение ключевых слов;
- строительство каркаса темы;
- кодируем материал зрительно, на слух, чувственно, моторикой;
- повторяем информацию через 20 секунд, затем через 8-9 часов, затем через сутки;
- устный ответ репетируем нарочито громко стоя перед зеркалом;
- письменный пишем аккуратно, как на экзамене, соблюдая все требования;
- тесты (тренинг ЕГЭ) выполняем с секундомером;
- даты, формулы, определения, иностранные слова пишем на карточках, раскладываем по карманам и постоянно повторяем, "играем" с ними;
- определи для себя любимые темы, вопросы;
- делай ревизию своих знаний: выделяя маркером вопросы, которые ты знаешь на "5", "4", "3"-с каждым днём белых пятен будет меньше, а "5" больше!

Тренинги и упражнения

Групповые

"Муха"-снятие напряжения, тренировка внимания, ориентирование в стрессовой ситуации.

"Мигалки" -переключение внимания, снятие напряжения, работа в группе.

"Я знаю пять формул (дат, имён)"- перевод информации из пассивной памяти в активную.

"Летит кирпич"-повышение лабильности мышления.

Индивидуальные:

"У-ха-ха"-отключение от проблем.

"Кто там пришёл?"-отключение от проблем, переключение внимания.

"Шалтай Болтай"-мышечная релаксация.

"Контраст"-мышечная релаксация.

"Я спокоен"-аутотренинг.

"Четырёхфазное дыхание"-аутотренинг.

"Встреча с феей", "На опушке",

"Любимая игрушка", "Розовый сад"-ресурсные образы.

"Поэза мыслителя", "Турецкий марш"

"Тянька драл меня за уши"-повышение лабильности мышления.

"Кулачок", массаж кистей рук, гимнастика стоп, перекрёстные движения-физический ресурс.

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ

Приведи себя в состояние равновесия (ритмичное дыхание, аутотренинг). Будь внимателен при заполнении бланков ответов.

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай, но и не стесняйся задавать вопросы в случае возникновения трудностей с тестопакетом, с правилами заполнения бланков.

Сосредоточься! Торопись не спеша! Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды.

Начни с лёгкого! Так ты успокоишься и вся твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Пропускай в данный момент трудные для тебя вопросы.

Читай каждое задание до конца!

Думай только о текущем задании!

Исключай! Метод исключения позволяет сконцентрировать внимание на одном-двух вариантах ответов.

Запланируй два-три круга ответов.

Угадывай! Если не знаешь правильного ответа, подключай логику, потом интуицию.

Проверяй!

Помни: ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ.

Флеш мобы – современное молодёжное увлечение.



«Позитивчик»

«Если не можешь прекратить безобразие, то возглавь его».

Группа волонтеров учащихся старших классов создания позитивного настроения
в МОУ «Лицей 26» Г.о. Подольск.

Пояснительная записка.

Мы всегда старались формировать позитивное настроение в Лицее, но вот поступила информация о том, что подростки попадают в опасные для жизни социальные сети в интернете.

НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ:

1. Подросток не высыпается, даже если рано ложится спать - проследите, спит ли он в ранние утренние часы.
2. Рисует китов, бабочек, единорогов.
3. Состоит в группах, содержащих в названии следующее: "Киты плывут вверх", "Разбуди меня в 4.20", f57, f58, "Тихий дом", "Рина ", "Ня пока", "Море китов", "50 дней до моего..." хэштеги : дом китов, млечный путь, 150звезд, ff33, d28, хочу в игру.
4. Закрыв в Контакте доступ к подробной информации, в переписке с друзьями (на личной стене) есть фразы "разбуди меня в 4.20", "я в игре". И совсем уж страшно, если на стене появляются цифры, начиная от 50 и меньше.
5. Переписывается в вайбере (и др. мессенджерах) с незнакомыми людьми, которые дают странные распоряжения.

ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ ХЕШ-теги:

#f53 #f57 #f58 #d28 #море китов #тихий дом #хочу в игру #млечный путь.

Телефон доверия - служба психологической помощи 8-800-2000-122

Для России бесплатный телефон доверия 8-800-333-44-34

И тогда мы решили укрепить наш фронт группой волонтеров-старшекласников, которые будут помогать нам создавать более позитивное настроение в Лицее, помогать тем, кто уже попал в эти сети. Помочь тем, кому психологически тяжело. Помочь тем, кто боится обратиться к взрослым.

Наладить «разведку», т.е. выявление ребят, нуждающихся в психологической «неотложке».

Проводить мероприятия, которые гармонизируют психическое состояние каждого и всех вместе.

Разместить в интернете адрес и идеи нашей группы. Ребята действуют в тесном сотрудничестве с социально – психологической службой, администрацией МОУ «Лицей 26» Г. о. Подольск

План действий группы «ПОЗИТИВЧИК»

№ п. п.	Мероприятие	Дата
1	Организационный момент	ноябрь
2	Разработка стратегии и тактики действий	ноябрь
3	Составление плана действий	ноябрь
4	Официальное признание группы «Позитивчик»	ноябрь
5	Круглый стол «Вместе плакать веселей ...»	декабрь
6	«Разведка» - выявление в Лицее людей с грустными лицами	постоянно
7	«Горка» приглашение на горку в парке всех кому грустно	По выходным
8	Акция - «Смайлик»	Раз в месяц
9	«золотой кубик» - почта доверия	постоянно
10	Круглый стол «Теория конфликта»	январь
11	Круглый стол «Мои родители уже развелись»	февраль
12	Круглый стол «Вчерашний день»	март
13	Круглый стол «Оглянись!»	апрель
14	НПК «Чего же ты хочешь?»	май
15	Флеш моб «Весёлая зарядка»	Раз в неделю
16	Флеш моб «Танцуют все!»	Раз в неделю
17	Флеш моб «Обнимашки»	Раз в месяц
18	Флеш моб «Комплимент»	Раз в месяц
19	Флеш моб «Пуховая битва»	апрель
20	Флеш моб «Я на колёсиках»	май
21	Флеш моб «Водолей»	май
22	Флеш моб «Разноцветные краски»	май
23	Субботник в Доме ребёнка	апрель
24	КВН «Здоровый образ жизни»	апрель
25	Участвовать в олимпиадах, конкурсах, конференциях по психологии	В течение года
26	Участвовать в мероприятиях, пропагандирующих здоровый и активный образ жизни	В течение года

Проективная методика для диагностики школьной тревожности

"Проективная методика для диагностики школьной тревожности"

Автор: А. М. Прихожан

Проективная методика для диагностики школьной тревожности (Практикум по возрастной психологии / Ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. СПб., 2002) была разработана А. М. Прихожан на основании методики Е. W. Amen, N. Renison (1954). В силу неструктурированности стимульного материала, методика позволяет получить информацию, не зависящую от уровня развития рефлексии испытуемого, то есть от его способности замечать те или иные состояния, в том числе состояние тревоги. Кроме того, проективный характер метода позволяет обойти «фильтр значимости школьной жизни», который зачастую не позволяет ребенку рефлексировать негативные эмоции, связанные со школой

Телефоны доверия

63-45-49 - МОУ “Лицей-26”

57-69-67 - Психологическая служба “Семья”

64-57-99 - Психологическая служба “Юность”

69-91-20 - Комитет социальной защиты

54-17-01 - Комитет социальной защиты

55-67-89 - Отдел опеки

*55-57-22 - Отдел по делам несовершенно-
летних Управления образования*

*57-09-67 - Инспектор ОДН 2 отделения
милиции г.Подольска*

*57-76-98, 54-06-90 - Наркологический диспансер
г.Подольска (помощь, консультации)*

