

## Для родительского всеобуча для 9 -11 классов.

### **Занятие 1. Психологические особенности старшекласников.**

#### **Мини-лекция «Психологические особенности старшекласников»**

Развитие ребёнка представляет собой постоянный переход от одной возрастной ступени к другой, связанный с изменениями личности ребёнка. Каждый возрастной период приносит ребёнку особое личностное новообразование. Сегодня, мы с вами и поговорим об очередном возрастном периоде, в который вступили ребята нашего класса, о том, что «он нам несет» и ознакомимся с практическими рекомендациями по преодолению возможных трудностей.

В современной психологии принято выделять 10 возрастных периодов человека:

- 1) перинатальный период (новорождённость);
- 2) младенчество (от рождения до 1 года);
- 3) раннее детство (1-3 года);
- 4) дошкольный возраст (3-7 лет);
- 5) младший школьный возраст (от 7-11 лет);
- 6) младший подростковый возраст (отрочество) (12-15 лет);
- 7) старший подростковый возраст (15-17 лет)
- 8) юношеский возраст (17-25 лет)
- 9) зрелость (от 25-60 лет)
- 10) старость (60 лет и старше).

Сейчас у наших ребят наступает важный период в развитии человека, в этот период происходит вхождения человека во взрослую жизнь. Это в буквальном смысле "третий мир", существующий между миром взрослых и детей.

Это период завершения физического созревания, основными признаками которого являются скелетная зрелость, появление вторичных половых признаков и период скачка в росте, юноши догоняют и опережают в своём физическом развитии девушек.

Это период самоопределения – социального, личностного, профессионального, духовно-практического. В основе процесса самоопределения лежит выбор будущей сферы деятельности. Но самое главное: старшекласник – совсем взрослый человек, поэтому обращайтесь с ним так, как того требует взаимодействие со взрослым человеком! Уважайте его мнение!

Этим во многом обусловлены основные психические новообразования данного возраста:

1. Повышенное внимание к своей внешности, склонность находить у себя физические отклонения даже там, где их нет, что может вызывать даже хронические психические нарушения невротического характера.

2. Общее эмоциональное состояние юношей и девушек в этом возрасте становится более ровным: нет резких аффективных вспышек, как у подростков.

3. Главное психологическое приобретение ранней юности – открытие своего внутреннего мира. Если ребенок раньше был центрирован на внешних стимулах, то теперь он заинтересован своим внутренним миром, у старшекласников формируется представление о собственной уникальности, неповторимости, исключительности собственного «Я». Их выводы об окружающем мире кажутся им уникальными, неведомыми никому, отсюда – гремучая смесь самонадеянности и нерешительности, смелости в суждениях и сдержанности в поступках. Старшекласники жадно впитывают новые идеи, но очень неохотно отказываются от своих собственных. «Открытие» своего внутреннего мира – очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает много тревожных, драматических переживаний. Вместе с сознанием своей уникальности, непохожести на других приходит чувство одиночества, что порождает острую потребность в общении и одновременно повышение его избирательности, потребность в уединении.

Детям-юношам необходима помощь в становлении самосознания, которая может заключаться в трёх важных позициях:

1. Поддерживать представление старшеклассников о собственной уникальности, но в то же время показывать, что каждый из них точно так же убежден в своей уникальности, именно поэтому её нельзя считать проявлением собственного превосходства над другими. Уважая свою уникальность, нужно уважать и неповторимость других людей, чужое мнение, стремиться понять точку зрения другого, не навязывать свои взгляды окружающим.

2. Направлять внимание старшеклассников на изучение опыта старших, на уроки человечества, на историю собственной жизни.

3. Раскрывать перспективу жизни старшеклассников, показывать варианты их будущего, тем более, что мечты о будущем занимают центральное место в их переживаниях.

Центральным новообразованием данного возраста является самоопределение, как профессиональное, так и личностное. Это новая внутренняя позиция, включающая осознание себя как члена общества, принятие своего места в нем. Человек начинает осознавать временную перспективу: если раньше он жил только сегодняшним днем, то теперь у него преобладает устремленность в будущее, он строит жизненный план. Это новообразование накладывает свой отпечаток и на учебную деятельность старшеклассников – она становится учебно-профильной, реализующей профессиональные и личностные устремления юношей и девушек. Учебная деятельность приобретает черты избирательности, осознанности. Познавательные процессы и умственные способности юношей и девушек развиты уже достаточно хорошо. Обычно они уже умеют ставить и решать проблемы. Их очень интересуют общие проблемы бытия, они могут часами спорить об отвлеченных предметах. Широта интеллектуальных интересов часто сочетается в ранней юности с разбросанностью и отсутствием системы в занятиях. В раннем юношеском возрасте на первый план выступают проблемы профессионального самоопределения: выбор будущей профессии и построение карьеры, кроме этого важным становится все, связанное с подготовкой к выпускным и вступительным экзаменам. Обращенность в будущее вообще главная черта старшеклассника, но для юноши будущее затмевает все остальные сферы жизни. Однако формирование временной перспективы идет у юношей и девушек достаточно сложно: нередко обостренное чувство необратимости времени сочетается с нежеланием замечать его течение, с представлением о том, будто время остановилось. Это выражается в том, что юноши как бы не желают задумываться над важными вопросами, откладывая их решение на потом. Родители должны помочь своему ребенку спланировать последний учебный год, чтобы не было спешки в последний месяц. В то же время не следует создавать слишком нервную обстановку, когда разговор заходит о будущем ребенка.

В связи с развитием самосознания у старшеклассников возникает стремление к доверительности во взаимодействии с взрослыми и к «исповедальности» - со сверстниками. Но все же полное понимание между взрослыми и юношами и девушками не устанавливается.

Отношения с родителями противоречивы, поскольку юноши осознают себя уже взрослыми людьми, но они ещё во многом зависят от родителей. Несовпадение этих статусов делает юношей и девушек очень чуткими, ранимыми в общении с родителями, а стремление к самостоятельности вступает в конфликт с реальными возможностями её обеспечения. Наилучшие взаимоотношения старшеклассников с родителями складываются тогда, когда родители придерживаются демократического стиля воспитания, когда они являются друзьями, советчиками или партнёрами для своего ребенка.

Общение со сверстниками носит интимно-личностный характер. Юноша общается окружающих к своему внутреннему миру – к своим чувствам, интересам, увлечениям. Потребность в интимности в это время практически не насыщается. Для ранней юности типична идеализация друзей и самой дружбы, поэтому друзей становится меньше, а количество приятелей растёт. Эмоциональная напряженность дружбы снижается при появлении любви, в этот период может появиться настоящая влюбленность. Но юношеские мечты о любви отражают, прежде всего, потребность в самораскрытии, понимании, душевной близости. Любовь по-прежнему носит эпидемический характер: все юноши класса влюбляются в одну девушку, а девушки в одного юношу, т.к. общение с популярной «звездой» существенно повышает собственный престиж у сверстников; если в классе появляется одна пара, то влюбляются все.

## **Практические рекомендации взаимоотношений с детьми юношеского возраста (Заповеди для родителей и учителей, любящих своих детей)**

1. Будьте способны понять, принять, посочувствовать, оказать поддержку. Никто не хочет в ответ на свою правду получить критические замечания, злую шутку в свой адрес. Правду о себе люди несут только тем, кто способен её принять, кто может предложить решение проблем или искреннее сочувствие. Именно этого подростки ждут от своих родителей и учителей, но часто получают обратную реакцию, которая ведёт к потере взаимопонимания и доверия между близкими людьми. Если у вас не получается принять ребёнка таким, какой он есть, поддержать в сложной ситуации, то он перестанет быть с вами искренним, т.к. он нуждается не в критике, а в понимании и сочувствии.

2. Учитесь правильно выражать свои эмоции, постарайтесь не устраивать сцен и скандалов по поводу неудачных действий ваших детей, не прибегайте к физической силе, показывая тем самым своё бессилие. Если взрослые люди способны прийти в ярость от неприятного известия, то дети не просто не сообщат вам о нём, но сделают всё, чтобы скрыть от вас правду. В результате вы узнаете правду самыми последними и как правило только тогда, когда уже ничего нельзя исправить.

3. Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований. Совершенно естественно ждать успехов от подростков, но нужно научиться справляться и с его неудачами.

4. Не торопитесь искать виноватых. Попытка найти виноватого к действенному решению проблем никогда не приведут, но отнимут у вас силы и время.

5. Не афишируйте свою беспомощность. Надо научиться решать проблемы, не приходя в ужас от их количества.

6. Не торопитесь наказывать детей, иначе правда для ребёнка теряет всякий смысл, если с помощью молчания можно избежать наказания.

7. Не будьте унылыми пессимистами. С печалью и тревогами обычно не ходят к пессимистам, т.к. пессимизм бывает очень заразительным, и тогда любая пустяковая проблема становится неразрешимой.

8. Учитесь радоваться чужим и своим победам и учите этому своего ребёнка.

9. Старайтесь говорить правду своим детям, они очень чутко распознают ложь. Старайтесь вести себя так, чтобы дети не боялись говорить вам правду, и тогда её вам скажут.

10. Чтобы максимально избежать конфликтов со старшими подростками, применяйте определённые приёмы общения:

- Рассказ об аналогичном поступке.
- Обращение по неизвестному адресу.
- Остроумная шутка, ответ, замечание.
- Приём парадокса.
- Приём незамеченного оскорбления.
- Авансирование доверием, похвалой.
- Приём незаслуженного одобрения.
- Приём моральной поддержки и т.п.

### **Рекомендации психолога «Как помочь ребёнку подготовиться к экзамену»**

1. Очень важно оказать помощь ребёнку в *организации режима дня*, так как сами дети зачастую пренебрегают простыми правилами. Например, дети часто волнуются, так как им кажется, что объём материала очень большой, они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сами этого сделать, и наша помощь может быть как нельзя кстати. Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок высыпался. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В

состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами.

2. Особое значение в этот период имеет наш **собственный эмоциональный настрой**. Безусловно, для нас самих период выпускных и вступительных экзаменов является очень тревожным. Если ребенок видит, как мы переживаем, он как бы заражается нашим напряжением и тревогой. Это особенно характерно для детей тревожных, склонных переживать даже без особого повода. Зачастую тревоги и страхи детей связаны с тем, что вступительные экзамены они воспринимают как нечто фатальное, непоправимое. Они даже боятся себе представить, что случится, если вдруг они не поступят, и это еще больше усугубляет напряжение, которое дети испытывают. Именно поэтому во время экзаменов наша задача – создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы.

3. Важно создать для ребенка **ситуацию успеха**, говорить ему о том, что мы в него верим. Однако при этом следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы (особенно в том случае, если ребенок очень ответственный и старается соответствовать ожиданиям взрослых). Экзамены – ситуация действительно серьезная, но не запредельная. Ощущение огромной важности экзамена не стимулирует ребенка, а, напротив, мешает подготовке. В этом случае следует немного снизить значимость ситуации. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает ему чувствовать себя более уверенно.

4. Наконец, очень важно понять, **в какой помощи нуждается именно ваш ребенок**. Кому-то из детей необходимо, чтобы выслушали выученные им билеты, кому-то нужно помочь написать планы и конспекты. Узнать о том, что нужно ребенку, можно только спросив его: «Как я могу тебе помочь?»

### **Мини-лекция «Особенности общения с ребенком в семье»**

Все Вы знаете, что общение необходимо ребёнку так же, как вода и еда: если человек общается с другими людьми, получает достаточное внимание – он максимально растёт и развивается. А недостаток общения приводит к минимальному развитию, ребенок получает полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишён полноценного общения со взрослыми, плохо развивается не только психически, но и физически.

Очень часто ребёнок восполняет недостаток родительского общения на улице, где его понимают, принимают таким, какой он есть. Ребёнок не желает общаться с родителями, так как (по мнению учащихся, старшей школы) их не понимают и не хотят понять, им многое не позволяют, к ним относятся, как малышам, не дают взрослеть.

Отечественные психологи определяют **общение** в целом, а в семье в частности как процесс взаимодействия родителя и ребёнка, направленный на взаимное познание, установление и развитие взаимоотношений и предполагающий взаимовлияние на состояния, чувства, мысли, взгляды, поведение и регуляцию совместной деятельности.

Для того чтобы ребёнок желал общаться с родителями, необходимо помнить, что основой общения родителей с детьми являются **шесть принципов**:

- принятие,
- признание,
- родительская любовь,
- доступность,
- воспитание ответственности и самодисциплины,
- авторитет родителей.

Самый веский принцип – **принятие ребёнка**. Это проявление такой родительской любви, когда ребёнок понимает, что его любят несмотря ни на что. Принять ребёнка – значит любить его не за отметку в дневнике, успехи на экзамене, а за сам факт его существования в этом мире. Если ребёнок принят родителями, он значим.

**Признание ребёнка** – это сохранение у ребёнка чувства собственного достоинства и уверенности в себе в своих силах. Со стороны родителей – безграничная вера в то, что ребёнок, которому они подарили жизнь, оправдает их ожидания. Такие родители подчеркивают все

успехи, достоинства, поддерживают в трудностях. Признание – в какой-то мере терпение родителей. Терпение – дать прочувствовать и осознать то, что совершил, и поддержка отца и матери. Признание формирует у детей чувство значимости и необходимости в семье. При этом родители могут нарисовать себе некий идеализированный образ, который складывается из желаемого, но далёк от действительности. Иначе говоря, если ты хорош – значит, ты любим, принят, признан. Если же нет – стойкое родительское раздражение и конфликтные ситуации, принимающее порой безобразные формы. Признание не может быть эпизодическим в воспитании детей. Оно предполагает одобрение, похвалу, положительную реакцию семьи на любое, пусть незначительное, усилие со стороны ребёнка, которое делает его лучше, умнее, добрее. Не возможно без одобрения и похвалы.

Не менее значимым чувством для ребёнка является *родительская любовь*. По мнению психологов, ребёнок нуждается в любви и ласке независимо от возраста. Детям нужно, чтобы их обнимали не менее 3-4 раз в день. Иногда ребёнок не подпускает к себе, это может быть связано с тем, что в дошкольном возрасте у него не сформировалась потребность в родительском внимании, так как ощущал их на себе достаточно редко.

Родительская любовь необходима ребёнку ещё и для того, чтобы он мог адекватно реагировать на те требования, которые к нему предъявляются. Если требования есть, но любви ребёнок не ощущает, эти требования останутся невыполненными.

Если ребёнок духовно и физически ощущает родительскую любовь и ласку, он не будет принимать действия родителей в штыки. Дети, с которыми обращаются без любви, развиваются неправильно, даже если во всём остальном они воспитаны как надо.

Родительская любовь должна искать в своём ребёнке достоинства, недостатки искать не нужно, они, как правило, всегда на поверхности. При этом родители должны помнить, что недостатки поддаются исправлению только тогда, когда это делается без сарказма и иронии, издевательства и обвинений. Они исправляются при наличии любви.

*Быть доступным* – значит, в любую минуту найти в себе силы отложить все свои дела, свою работу, чтобы пообщаться с ребёнком. Нельзя отмахиваться, списывать на занятость, нельзя переносить на «потом». Родители должны помнить, то проводить время с ребёнком, это не значит без конца читать ему мораль или делать с ним уроки, быть доступным, значит вовремя прочитать вопрос в глазах ребёнка и ответить на этот вопрос, доверить ребёнку свои переживания и помочь ему пережить его, поговорить и обсудить их вовремя. Быть доступным – значит, иметь право на совместный поиск истины. Только имея в своём арсенале принятие, признание, родительскую любовь, доступность, можно формировать у ребёнка такие качества, как ответственность, самодисциплину, осознанную способность к ограничениям.

*Воспитание ответственности и самодисциплины* – чем раньше ребёнок начнёт проявлять ответственность за свои поступки и слова. Тем больше шансов на то, что он сможет превратиться в уравновешенную и зрелую личность. Ежедневно родители должны демонстрировать своим детям собственное проявление ответственности перед ними. Это не значит, что родители должны отчитываться, мудрость ответственности состоит в том, что всегда они выполняют то, что обещают детям, а если по какой-то причине этого не происходит, они находят в себе смелость признать своё неумение сдержать обещание и стараются исправить собственные ошибки.

Для соблюдения ребёнком ответственности и формирования у него навыков самодисциплины необходимы определённые условия. Одним из главных условий является наличие у ребёнка в семье определённых обязанностей, которые он должен выполнять ежедневно. При этом родителям нужно проявлять терпимость и терпение. Воспитывать у ребёнка ответственность – это значит использовать как метод воспитания ограничение.

*Авторитет родителей* – важная составляющая успешности воспитания детей в семье. Приобретение авторитета в глазах ребёнка – кропотливый труд отца и матери. Мнение родителей об окружающей действительности, их поступки и отношения – это слагаемые родительского авторитета. Авторитетность родителей в глазах ребёнка – это прежде всего желание ребёнка говорить родителям правду, какой бы горькой она не была для отца и матери. Так будут дети поступать в том случае, если родители объяснят им, что прожить жизнь, не совершая ошибок, невозможно. Авторитет во многом зависит от того, насколько они сами умеют прощать и просить

прощения. Ещё одно немало важное качество родителей, которые хотят быть авторитетными в глазах детей, – отсутствие боязни критики со стороны своих детей. Авторитет не приобретается «автоматически» с рождением ребёнка. Он нарабатывается годами самоотверженного родительского труда.

Итак, мы рассмотрели основные принципы общения. Сейчас мы постараемся выяснить, какую роль играет семья и ее поддержка в сложных ситуациях. Часто чтобы вырастить полноценного человека, культурную, социально зрелую личность, ребятам необходим родительский пример. Детям нужно чтобы вы делились с ними своим опытом, знаниями, а главное – добротой, лаской, вниманием, любовью. Мы убеждены в том, что каждый из нас искренне любит своих детей и обладает достаточной компетентностью в вопросах воспитания. Скорее всего, выбор темы обусловлен желанием обсудить вместе с вами те формы проявления родительской любви и внимания, которые кажутся наиболее значимыми для наших детей в тяжелый для них период времени, например, при сдаче ГИА.

### **Мини-лекция «Стресс в нашей жизни»**

Слово «Стресс» произошло от французского «estresse» – угнетённость, подавленность, которое, как предполагается, восходит к латинскому «districtus» разделённый, от глагола «distringere» разделять.

В русском языке понятие «Стресс» обозначает состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения, вызванное каким-либо сильным воздействием.

Впервые это понятие было введено канадским ученым Гансом Селье, он определил «Стресс» как реакцию нервно-психического напряжения, возникающую в чрезвычайных обстоятельствах и призванную мобилизовать защитные силы организма.

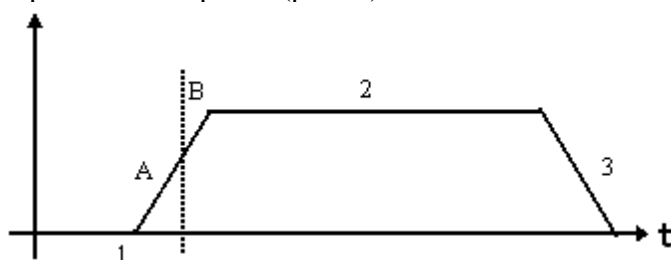
С помощью стресса организм как бы мобилизует себя на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, приводит в действие защитные механизмы, обеспечивающие сопротивление воздействию стресса или адаптацию к нему.

Положительное влияние стресса умеренной силы проявляется в ряде психологических и физиологических свойств – улучшении внимания (объема и устойчивости), повышении заинтересованности человека в достижении поставленной цели, в положительной окраске процесса работы. В стрессовых ситуациях протекают процессы физической и психической адаптации к внешним и внутренним воздействиям. Соответственно, и сам стресс можно рассматривать как защитную реакцию на внешние и внутренние раздражители (стрессоры).

Вместе с тем стресс – это комплекс эмоциональных состояний, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Посредством стрессовой реакции организм пытается восстановить нарушенное под воздействием стрессоров равновесие.

Г. Селье показал, каким образом стресс связан с постепенным истощением резервов организма, который пытается приспособиться к новым условиям.

В современной трактовке под стрессором (синоним – «стресс- фактор», «стресс- ситуация») обычно понимается чрезвычайный или патологический раздражитель; значительное по силе и продолжительности экстремальное воздействие, вызывающее стресс. Стресс – это состояние напряжения реактивности организма, возникающее у человека при действии чрезвычайных или патологических раздражителей (агрессоров) и проявляющееся общим адаптационным синдромом. Общий адаптационный синдром – это совокупность взаимосвязанных и последовательно сменяющих друг друга изменений в организме, возникающих в ответ на действие любого стрессора и направленных на повышение неспецифической устойчивости организма. В течение общего адаптационного синдрома Г. Селье выделил три стадии стресса (рис. 1).



**Рис 1. А) Фаза шока; В) Фаза антишока. 1) Стадия тревоги; 2) Стадия сопротивления; 3) Стадия истощения.**

**I. Стадия тревоги.** Она возникает в ответ на воздействие стрессора и включает в себя фазу снижения сопротивляемости организма (фаза шока) и фазу антишока, когда происходит мобилизация; защитных сил организма, его резервов. При этом организм функционирует с большим напряжением. Однако на этой фазе организм справляется с нагрузкой с помощью функциональной мобилизации без структурных перестроек. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности.

**II. Стадия сопротивления.** На этой стадии наблюдается сбалансированное расходование адаптационных резервов организма. Благодаря напряжению функциональных систем достигается приспособление организма к новым условиям существования. Все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне. При этом обеспечивается мало отличающееся от нормы реагирование, все как будто бы налаживается. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость.

**III. Стадия истощения.** Эта стадия наступает, если действие вредоносных факторов долго не удается устранить и преодолеть. На этой стадии выявляется несостоятельность защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности жизненных функций. Эта стадия имеет место при воздействии интенсивного раздражителя или при длительном воздействии слабого аггессора, а также при функциональной слабости адаптивных механизмов организма. В отличие от стадии тревоги, когда сигналы тревоги ведут к раскрытию резервов организма, в стадии истощения они являются призывами о помощи извне либо о необходимости устранения аггессора, изнуряющего организм. На второй и третьей стадиях организм, исчерпав свои функциональные резервы, включает механизмы структурной перестройки. Когда их уже не хватает, развивается истощение.

Современные исследователи считают, что развитие болезней человека чуть ли не в 90% случаев связано со стрессом. Он ослабляет иммунитет, нарушает работу всех систем организма, просто сжигает тело изнутри. При стрессе разрушаются многие необходимые витамины, происходит нарушение обменных процессов, что зачастую ведет к набору лишнего веса. Все это оказывает губительное воздействие, как на психику человека, так и на его физическое состояние. Возникают тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, агрессивность, гнев, нарушения памяти, бессонница, хроническая усталость, повышенная утомляемость и прочее.

В зависимости от вида стрессора и характера его влияния выделяются различные **виды** стресса:

1. Физиологический стресс связан с чрезмерной физической нагрузкой, высокой или низкой температуры, болевые стимулы, и т.д.

2. Психологический:

- информационный стресс - возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе - при высокой ответственности за последствия решений - эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр.

Стресс возникает по двум причинам:

А) объективным;

Б) субъективным. К ним можно отнести: потерю (утрату) кого-либо, чего-либо; неудовлетворение потребностей, личностные особенности (повышенная тревожность, уровень субъективного контроля, наличие акцентуаций характера);

В любом случае, стресс – это результат какого-то конфликта, в основном, конечно же, внутреннего.

## **2. Проведение тестирования по Шкале PSM–25 Лемура–Тесье–Филлиона.**

**Инструкция:** Вам предлагается ряд утверждений, характеризующих психическое состояние. Оцените, пожалуйста, ваше состояние за последнюю неделю с помощью 8–балльной шкалы. Для этого на бланке опросника рядом с каждым утверждением обведите число от 1 до 8, которое наиболее точно определяет ваши переживания. Здесь нет неправильных или ошибочных

ответов. Отвечайте как можно искреннее. Для выполнения теста потребуется приблизительно пять минут. Цифры от 1 до 8 означают частоту переживаний: 1 – «никогда»; 2 – «крайне редко»; 3 – «очень редко»; 4 – «редко»; 5 – «иногда»; 6 – «часто»; 7 – «очень часто»; 8 – «постоянно (ежедневно)».

#### **Утверждения (высказывания)**

1. Я напряжен и взволнован (взвинчен)
2. У меня ком в горле, и (или) я ощущаю сухость во рту
3. Я перегружен работой. Мне совсем не хватает времени.
4. Я проглатываю пищу или забываю поесть.
5. Я обдумываю свои идеи снова и снова; я меняю свои планы; мои мысли постоянно повторяются.
6. Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым.
7. Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке.
8. Я поглощён мыслями, измучен или обеспокоен.
9. Меня внезапно бросает то в жар, то в холод.
10. Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить.
11. Я легко могу заплакать.
12. Я чувствую себя уставшим.
13. Я крепко стискиваю зубы.
14. Я не спокоен.
15. Мне тяжело дышать, и (или) у меня внезапно перехватывает дыхание
16. Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры).
17. Я взволнован, обеспокоен или смущен.
18. Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать.
19. Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы заснуть.
20. Я сбит с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание.
21. У меня усталый вид; мешки или круги под глазами.
22. Я чувствую тяжесть на своих плечах.
23. Я встревожен. Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте.
24. Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты.
25. Я напряжен.

#### **Обработка и интерпретация результатов.**

Подсчитывается сумма всех ответов – интегральный показатель психической напряженности (ППН). Вопрос 14 оценивается в обратном порядке. Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса.

*ППН больше 155 баллов* – высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно–психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

*ППН в интервале 154–100 баллов* – средний уровень стресса.

*ППН меньше 100 баллов*, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.

#### **Комплекс упражнений для саморегуляции**

##### **Упражнение «Напрягаем мышцы».**

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.



1. Нахмурьте лоб. Сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

### **Упражнение «Счет до 10».**

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения.

### **Упражнение «Ритмичное четырехфазное дыхание»**

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

*Первая фаза* (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

*Вторая фаза*. 2-3 секунды. Задержка дыхания.

*Третья фаза* (4—6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

*Четвертая фаза* (2-3 секунды). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2-3 минут.

### **Упражнение «Визуализация»**

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик.

Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз

способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостижимой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы!

Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и сплои, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

#### **Упражнение «Антистрессовый массаж»**

- Согреваем ладони.
- С силой проводим пальцами по голове, имитируя расческу.
- Стучим по голове «твердыми» пальцами.
- «Вытягиваем» волосы.
- Закрываем глаза. Похлопывающими движениями рук проводим по лбу, как будто что-то стряхиваем с него (до ощущения светлого пятна в области лба).
- Прищипываем брови двумя пальцами вдоль дуги.
- Указательными пальцами прижимаем точки у основания переносицы.
- Легкими движениями пальцев постукиваем по векам.
- «Твердыми» пальцами постукиваем по скулам.
- Постукиваем кулачком по нижней челюсти: правым – по левой стороне, левым – по правой.
- Разминаем уши вдоль всей окружности (указательным и большим пальцами).
- Растягиваем ушные раковины («Чебурашка»).
- Сворачиваем уши: вдоль и поперек.
- Закрываем уши ладонями и стучим пальцами по затылочной части головы («Барабан»).
- Ребром ладони растираем точку у основания шеи.
- Повторяем упр.2.
- Повторяем упр.3.
- Проводим ладонями над головой, описывая круг.