

**ЗАНЯТИЕ С УЧАЩИМИСЯ**  
**«САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ»**  
(конспект)

***Обсуждение и принятие правил занятий***

Прежде чем мы приступим к работе, давайте обсудим правила групповой работы.

- 1) Доверительный стиль общения («нет» насмешкам и издевкам).
- 2) Персонификация высказываний (отказ от безличной речи, говорим за себя, не говорим за других, не обобщаем).
- 3) Недопустимость непосредственных оценок (оцениваем не человека, а действия, поступки).
- 4) Уважение к говорящему (не перебиваем, вопросы задаем после высказывания).
- 5) Активность (даже если упражнение покажется неинтересным, нужно работать).
- 6) Искренность (если нет желания говорить честно, молчим).

***Успех на экзамене: от кого он зависит?***

Эффективная подготовка и успешная сдача экзаменов существенно зависит от психологической готовности.

Экзамен является стрессовой ситуацией. Нередко случается, что выпускник, зная предмет, в итоге не справляется с экзаменационными заданиями. Главная причина срывов кроется в высоком уровне тревожности, в отсутствии адекватных способов эмоционального реагирования на стрессовые ситуации, в несформированности навыков самоконтроля и самоорганизации.

Результат сдачи экзамена зависит от очень многих факторов. Это и погода, и самочувствие, и везение. Но очень важно понимать, что же зависит от нас самих, ведь только мы можем это изменить.

Сейчас я предлагаю Вам заполнить таблицу (Приложение №1).

***Успех на экзамене: от кого он зависит?***

	От меня	От учителя	От родителей	От случая
На сколько процентов?				
Что именно зависит?				

Затем дети делятся на подгруппы по 4-5 человек и обсуждают результаты. В тех же подгруппах они составляют аналогичную таблицу, обобщающую их ответы, и представляют результаты своей работы (Приложение №2).

***Успех на экзамене: от кого он зависит? (обобщающая)***

	От меня	От учителя	От родителей	От случая
На сколько процентов?				
Что именно зависит?				
Что можно сделать?				

Ведущий просит детей в тех же группах обсудить, что они могут сделать для того, чтобы процент успеха, который зависит от них, стал больше. Необходимо, чтобы ответ на

этот вопрос дал каждый участник. Предложите желающим озвучить свои ответы. Дети записывают ответы на предыдущий вопрос.

При проведении этого занятия очень важно избежать морализаторства. Важно, чтобы каждый нашел ответы на заданные вопросы без подсказок. Обратите внимание, что рекомендации по поводу подготовки экзамена должны быть достаточно конкретными. Ответы типа «Я буду больше заниматься» необходимо уточнять: «Как? Что именно ты будешь делать?»

### **Упражнение «Две стороны медали»**

Первый этап выполняйте индивидуально: разделите лист на две части: левая «-», правая «+». В левой части листа необходимо, продумав, написать все плохое, связанное с ГИА, а в правой - все хорошее. Извлеките выгоду из ситуации.

### **Упражнение «Две стороны медали»**

Государственная итоговая аттестация (ГИА)	
«-»	«+»

Второй этап - групповая работа. Объединитесь в «тройки» и, сравнив ответы, оставьте только совпадения (Приложение №3). Ответы зачитываются представителями групп.

Происходит обсуждение: каковы впечатления от выполнения? Что нового для себя узнали? Чему научились?

### **Управление негативными мыслями**

Подумайте и ответьте, что Вы чувствуете при упоминании о предстоящем экзамене? Оцените интенсивность данных эмоций по шкале от 0 до 100 баллов. Запишите Ваш ответ (Приложение №4).

Как вы думаете, какие мысли вызывают эти эмоции?

Чего вы боитесь?

### **Работа с неопределенностью**

Что Вы чувствуете при упоминании о предстоящем экзамене? \_\_\_\_\_

Оцените интенсивность данных эмоций по шкале от 0 до 100 баллов \_\_\_\_\_

Запишите мысли, которые вызывают эти эмоции \_\_\_\_\_

Запишите ваши страхи, связанные с неуспешной сдачей экзамена

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Связь между нашими негативными мыслями и нашими страхами мы обозначаем как ABC-схемой, где:

**А:** Ситуация: Что происходит?

**В:** Мысли: Что я об этом думаю?

**С:** Чувства: Как я себя чувствую?

Одну и ту же ситуацию можно оценить по-разному (Приложение №5).

### Управление негативными мыслями

А	В	С
<i>Ситуация: Что происходит?</i>	<i>Мысли: Что я об этом думаю?</i>	<i>Чувства: Как я себя чувствую?</i>
Сдача ГИА	<i>Это плохо</i> (негативная оценка)	страх, тревога, печаль
	<i>Это форма экзамена</i> (нейтральная оценка)	уравновешенность, спокойствие
	<i>Это хорошо. Я становлюсь</i> <i>взрослым</i> (позитивная оценка)	радостность, оптимизм, уверенность

Негативная оценка ведет автоматически к появлению негативных чувств. Наши чувства всегда отражают то, что мы думаем. До той поры, пока ваши мысли являются источником ваших страхов, вы не можете стать спокойнее и уравновешеннее.

В случае возникновения негативных мыслей необходимо противопоставить им мысли позитивные.

**Упражнение «Перевод негативных мыслей в позитивные»**, в которой в столбце 1 сформулированы варианты негативных мыслей. Выпускникам необходимо их преобразовать в позитивные мысли и вписать их в столбец 2.

Негативные мысли	Позитивные мысли
Я должен был значительно раньше начать готовиться, теперь мне не хватит времени для основной подготовки	
Я слишком глуп, чтобы понять этот материал	
Я не имею права делать ошибки	
Если я не сдам экзамен, все будут считать меня неудачником и смеяться надо мной	

#### Пример перевода

Негативные мысли	Позитивные мысли
Я должен был значительно раньше начать готовиться, теперь мне не хватит времени для основной подготовки	Я должен сейчас решить, хочу ли я начать подготовку. Мне не помогут упреки за ошибки в прошлом. За каждый день моей учебы я приобретаю все больше знаний. Если я не смогу восстановить пропущенное, то я либо перенесу экзамен, либо пойду на него с некоторыми пробелами в знаниях. Есть люди, которые, несмотря на пробелы, выдерживают экзамен. Я сейчас же сажусь и учу, и тогда мне станет видно, насколько я продвигаюсь, и тогда смогу принять решение.
Я слишком глуп, чтобы понять этот материал	Я все же на данный момент что-то знаю. Если этот материал мне и трудно дается, то это не значит, что я глуп. Просто мне надо немного побольше времени, чтобы хорошо это понять. Если я буду внушать себе, что я глупый, то это мне прибавит еще больше трудностей. Я немедленно сяду и буду прорабатывать необходимый материал страница за страницей.

Я не имею права делать ошибки	Я слишком много от себя требую - не допускать ни одной ошибки. Кроме того, я ставлю под такой пресс, что от волнения и страха как раз и буду делать ошибки. Я никогда не буду слишком совершенным, даже в той области, которая для меня важна. Я могу постараться делать как можно меньше ошибок.
Если я не сдам экзамен, все будут считать меня неудачником и смеяться надо мной	Я не знаю, что другие люди обо мне подумают г как с ни будут реагировать. Возможно, что тот или иной человек будет считать меня неудачником и посмеиваться надо мной. Это было бы неприятно, но я смог это вывести и с этим жить. Я знаю, что несданный экзамен еще никого не сделал неудачником. Все, что можно было бы объективно сказать, так это то, что я не сдал экзамен. Возможно, провал на экзамене не отразится негативно на моей судьбе. Эйнштейну пришлось даже уйти из школы, так как считали, что он неспособен к математике.

### ***Работа с неопределенностью***

Больше всего человека тревожит неопределенность. Нам всем хочется знать наверняка, получится у нас что-то или нет. Нам хочется гарантий.

Сдам экзамен/Не сдам экзамен. Мы одновременно думаем об этих двух реальностях. Наш мозг мечется по кругу. И эта ситуация неопределенности сильно выматывает и повышает уровень тревоги.

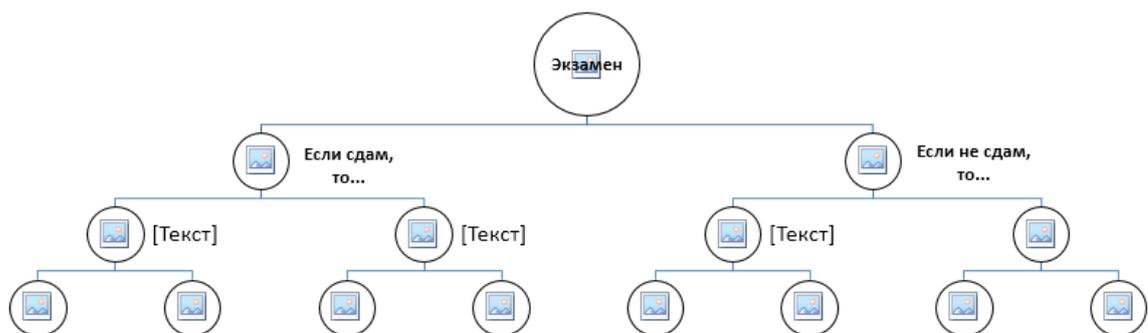
Можем ли мы точно знать, что будет? Нет.

При работе с неопределенностью используется **техника «Цепочка программирования»**, которая помогает снизить уровень тревоги (Приложение №).

Если сдам, то.... (следующий шаг).

Если не сдам, то... (следующий шаг).

Особенно это имеет смысл делать перед сном, чтобы эти мысли не мешали заснуть. Можно еще что-то добавлять со временем. Ваша задача каждый раз находиться внутри одной цепочки (ветки), а не прыгать с одной на другую.



### ***Рефлексия занятия***

Участники говорят, что им понравилось на занятии и что они возьмут с собой.

*Успех на экзамене: от кого он зависит?*

	От меня	От учителя	От родителей	От случая
На сколько процентов?				
Что именно зависит?				

*Успех на экзамене: от кого он зависит?  
(обобщающая)*

	От меня	От учителя	От родителей	От случая
На сколько процентов?				
Что именно зависит?				
Что можно сделать?				

**Упражнение «Две стороны медали»**

Государственная итоговая аттестация (ГИА)	
«-»	«+»

**Работа с неопределенностью**

Что Вы чувствуете при упоминании о предстоящем экзамене? \_\_\_\_\_

Оцените интенсивность данных эмоций по шкале от 0 до 100 баллов \_\_\_\_\_

Запишите мысли, которые вызывают эти эмоции \_\_\_\_\_

Запишите ваши страхи, связанные с неуспешной сдачей экзамена

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

**Управление негативными мыслями**

<b>А</b>	<b>В</b>	<b>С</b>
<i>Ситуация: Что происходит?</i>	<i>Мысли: Что я об этом думаю?</i>	<i>Чувства: Как я себя чувствую?</i>
Сдача ГИА	<i>Это плохо</i> (негативная оценка)	страх, тревога, печаль
	<i>Это форма экзамена</i> (нейтральная оценка)	уравновешенность, спокойствие
	<i>Это хорошо. Я становлюсь взрослым</i> (позитивная оценка)	радость, оптимизм, уверенность

<b>Негативные мысли</b>	<b>Позитивные мысли</b>
Я должен был значительно раньше начать готовиться, теперь мне не хватит времени для основной подготовки	
Я слишком глуп, чтобы понять этот материал	
Я не имею права делать ошибки	
Если я не сдам экзамен, все будут считать меня неудачником и смеяться надо мной	

