

Необходимо знать!

Необходимо знать о том, что тактика запугивания подростка тяжелыми осложнениями при употреблении ПАВ не приводит к желаемым результатам — отказу от приема наркотиков, а, наоборот, в некоторых случаях усиливает к ним интерес.

Эффект запугивания может срабатывать у детей и подростков, отличающихся такими характерологическими чертами, как тревожность, неуверенность; в то же время у неустойчивых и возбудимых личностей подобный эффект практически не наблюдается.

Ты!
шанс
здоровью
можешь
только
ОСТАНОВИСЬ!

Признаки, по которым можно увидеть, что подросток начал употреблять психоактивные вещества:

Снизился интерес к учебе, обычным увлечениям.

Появилась отчужденность, эмоционально «холодное» отношение к окружающим, усилились скрытность и лживость.

Эпизоды агрессивности, раздражительности сменяются периодами неестественного благодушия.

Компания, с которой общается подросток, состоит из лиц более старшего возраста.

Вы обнаруживаете у подростка непонятно откуда взявшиеся деньги.

Среди вещей подростка вы находите небольшие пузырьки, тюбики из-под клея, пластиковые пакеты с резким запахом, а также улавливаете химический запах от одежды и изо рта.

ЗАПОМНИ

- Наркомания — смертельно опасная болезнь.
- Жизнь наркомана очень коротка.
- Наркоманы часто заражаются друг от друга опасными и неизлечимыми болезнями: СПИДом, гепатитом и др.
- Наркотики сильно действуют на головной мозг и делают человека слабоумным.
- Наркоману несут из семьи не только деньги, но и все сколько-нибудь ценные вещи, чтобы купить наркотики, без которых не может жить.

СКАЖИ
НАРКОТИКАМ

НЕТ!

Стресс становится нашей повседневностью

Понятие «стресс» давно перешло из разряда научных терминов в понятие общего обихода. Мы слышим о нём практически ежедневно в средствах массовой информации и в повседневной жизни.

ООН считает стресс на рабочем месте «чумой XXI века». По оценкам многочисленных экспертов, психические расстройства, вызванные острым или хроническим психоэмоциональным стрессом, широко распространены. Стресс и его последствия для здоровья приобретают масштабы эпидемии и представляют собой важную социальную проблему современного общества.

Но знаем ли мы, что такое стресс?



Стресс — это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно или невозможно справиться.

Психологи различают стрессы по мощности. Стрессы большой силы возникают в ответ на ситуации, несущие угрозу жизни или её привычному укладу: природные или техногенные катастрофы, война, плен. Причиной стресса большой силы могут стать значимые личные события: смерть или тяжёлая болезнь близкого человека, развод, крупные финансовые потери, вынужденная миграция или потеря работы.

Стрессы малой силы могут быть вызваны самыми разнообразными повседневными ситуациями и проблемами, которые человек не может решить или ему требуется для этого особенное напряжение сил. Такие стрессы не стоит недооценивать, ведь если человек испытывает стресс невысокой интенсивности долгое время, то вред его здоровью может быть сопоставим с действием сильного стресса.

Как переносится стресс и чем он опасен?

Насколько серьёзными окажутся стресс и его последствия для здоровья человека — зависит как от мощности и длительности стресса, так и от психологических и генетических особенностей человека. Не все люди, пережившие стресс сопоставимого уровня, страдают от него одинаково. На то, какими окажутся последствия стресса, оказывают влияние и условия жизни человека, его окружение. Если есть семья, близкие, друзья — стресс переносится легче.

Стрессы большой силы или длительный хронический стресс могут способствовать развитию и прогрессированию как телесных, так и психических заболеваний. Стресс обычно способствует «выходу из строя» наиболее ослабленных систем организма.

Гипертония, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь — вот далеко не полный список заболеваний, развитие которых способен ускорить сильный или длительный стресс. Не стоит забывать и о серьёзных психических проблемах — таких как тревожные, невротические или депрессивные расстройства, которые также значительно снижают качество жизни человека.

Как уберечься от стресса?



В современном обществе бегство от стресса — занятие сложное, но не безнадёжное. Есть рациональный подход: обучение навыкам преодоления стресса, повышения стрессоустойчивости. Помочь в этом могут занятия релаксацией, аутотренингом, йогой и регулярный отдых, желательно на природе.

Вот 10 простых, но действенных советов для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать стресс:

- Старайтесь замедлить темп Вашей жизни. Заранее планируйте рабочий день; чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.
- Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7–8 часов сна в сутки.
- Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.
- Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, а здоровье пострадает.
- Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой: займитесь плаванием или аквааэробикой.

Практикум по саморегуляции учащихся

Психологическая поддержка учащихся во время проведения экзамена - это важный фактор психоэмоциональной подготовки. Как и всякое психоэмоциональное состояние, состояние готовности к экзамену имеет сложную картину. Учащиеся находятся в состоянии ожидания предстоящего экзамена, переживают внутреннюю борьбу, встречи со сложными заданиями, готовятся к решению, предугадывают возможный результат.

При подготовке к ЕГЭ психолог может научить детей способам саморегуляции при помощи аутогенной тренировки и упражнений.

Рекомендуем упражнения на релаксацию:

- Настройка на определенное эмоциональное состояние (вспомни то место, где ты был счастлив).
- Приятное воспоминание («Поменяй стул» на «хороший», т.е. представь себе, что ты успешный и спокойный, готовый к экзамену и все знаешь и помнишь).
- «Улыбка». (Упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение. Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы).
- «Спой любимую песню про себя». (Пропевание песни или заданий так же положительно воздействует на ваше эмоциональное состояние).
- «Напиши свое имя головой в воздухе». (Это задание повышает работоспособность мозга).
- «Точечный массаж» (Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами).
- «Конфета во рту» (Возьми с собой на экзамен конфету).
- «Мягкая игрушка» (Ты можешь взять с собой на экзамен маленькую мягкую игрушку или свой любимый талисман).
- «Дыхание» (После упражнений ты можешь приступить к управлению ритмом дыхания. Цикл дыхания состоит из фаз вдоха, выдоха и пауза между ними).

• «Аутогенная тренировка».

ЦЕЛЬ: Развитие у старшеклассников навыков пользования аутогенной тренировкой для снятия эмоционального напряжения и физической усталости, улучшения самочувствия, повышения работоспособности и творческой активности, необходимых им при подготовке и во время проведения ЕГЭ.

Последовательность развития психотерапевтического эффекта А.Т. такова: расслабление скелетных и гладких мышц при помощи специальных упражнений, снятие нервно-эмоционального напряжения и состояние «переключения», на фоне которых реализуются формулы самовнушения.

Метод осваивается постепенно - по одному упражнению.

ПОЗА: Существуют « активные» и « пассивные» позы для занятий.

Активная поза («поза кучера» или « кучер на дрожках»):

Сидя на стуле без подлокотников, наклониться вперед. Локти на коленях, кисти висят, голова опущена, рот расслаблен, но не открыт.

Пассивные позы:

а) сидя на стуле или в кресле, спина чуть назад, руки на подлокотниках, голова откинута назад;

б) лежа на спине руки вытянуты вдоль туловища.

15 советов психолога старшекласснику, сдающему

ЕГЭ

Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.

Экзамен – это важный этап в твоей жизни, но не последний!

Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.

В процессе непосредственной подготовки к экзамену задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).

Пиши шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и дают чувство защиты.

Проиграй несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).

Главное перед экзаменом – выспаться!

Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.

Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано психологами!).

Если у тебя есть маленький талисманчик – возьми его с собой. Он тебе поможет.

Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу.

Просто пережди первую растерянность.

Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять. Помни: лучший способ снять стресс – юмор. Психологическая помощь при сдаче ЕГЭ участникам

Памятка «Психологическое сопровождение ЕГЭ»
для участников

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?

Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед Вами:

? Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;

? Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность?

Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться?

Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз;

? Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;

? Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;

? Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;

? Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;

? Используй такие формулы самовнушений:

Я уверенно сдам ЕГЭ.

Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

Я с хорошим результатом пройду все испытания.

Я спокойный и выдержанный человек.

Я смогу справиться с заданием.

Я справлюсь.

Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед

сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным. В день перед экзаменом. Советы участникам ЕГЭ. Как настроить себя на успех, быть более собранным и внимательным в день сдачи ЕГЭ

- День сдачи ЕГЭ - очень важный для тебя день. У тебя уже есть положительный опыт сдачи экзаменов в прошлом, воспользуйся им.
- Осознай то, что ЕГЭ не свалился на тебя, «как снег на голову». Ты прошел достаточную подготовку к нему на предварительном этапе. В этом тебе помогали родители и учителя.
- Мобилизуй свое внимание, сконцентрируйся на успешном выполнении всех заданий - это поможет справиться с ситуацией.
- Постарайся сразу сосредоточиться после того, как ты получил текст заданий. Не отвлекайся на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры). Перечитывай каждый вопрос дважды, убеждаясь, что ты правильно понял то, что от тебя требуется.
- Если тебе не сразу удастся сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность по поводу ситуации. Успокойся, присмотри - тебя окружают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и ты, заинтересованы в успехе.
- Сначала пробегись глазами по всем заданиям и начинай с более легких, а сложное оставь на потом. Это поможет тебе быстро включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы.
- Не спеши сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитай задание до конца, убеждая, тем самым, себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.
- При выполнении следующего задания старайся отвлечься от предыдущих и сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях ты, как тебе кажется, испытал неудачу.
- Обязательно рассчитай приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на проверку всех заданий.
- Если ты испытываешь серьезные затруднения по поводу решения тех или

иных заданий, примени все свои ресурсы, связанные с предыдущим опытом освоения предмета и помни, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Поэтому постарайся набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Желаем успехов!

Советы психолога

Подготовка к экзамену

• Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

• Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

• Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

• Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

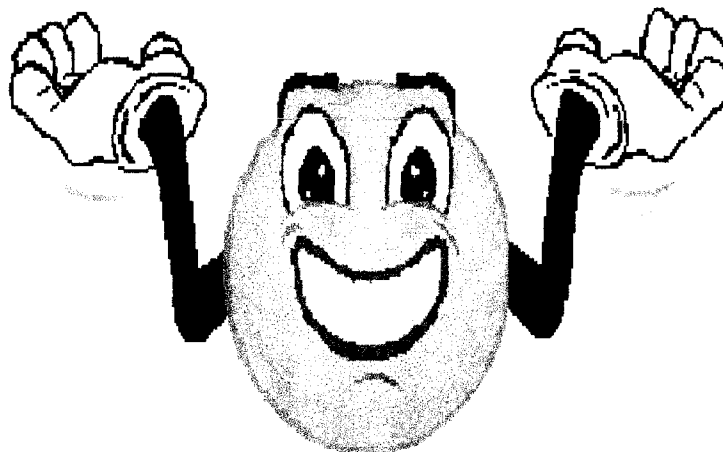
• Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь текст учебника. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

• Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по данному предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

• Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

• Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

• Оставь один день перед экзаменом на



то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

• Любой экзамен требует хорошей подготовки, однако, за день до начала экзамена постарайся отвлечься, если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся, «перед смертью не надышишься».

• Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

• В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

• Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

ГИА



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ГИА И ЕГЭ

Реакция на стрессовую ситуацию

Мобилизация	Паника
Концентрация	Рассогласование
Активизация механизмов внимания, восприятия, памяти, мышления	Нарушение механизмов внимания, восприятия, памяти, мышления
Позитивный настрой (уверенность)	Негативный настрой (неуверенность)
Положительный результат	Неудовлетворительный результат

Причины вызывающие экзаменационный стресс :

- Негативный настрой
- Неопределенность и ограничение во времени
- Сомнение в полноте и точности знаний
- Сомнение в собственных способностях
- Физическое и интеллектуальное перенапряжение

-Индивидуальные особенности нервной системы

-«Груз» ответственности перед родителями и школой

Любую из этих причин можно минимизировать или исключить

Советы участникам ГИА и ЕГЭ

1. Уточните дату, место и время проведения экзамена.
2. Накануне экзамена подготовьте все, что необходимо: черную гелевую ручку, непрограммируемый калькулятор, транспортёр. Положите все это в папку или пенал. Не забудьте носовые платки (лучше одноразовые).
3. Не занимайтесь ночью. Выспитесь. Все, что Вы хотели повторить сделайте утром.
4. Встаньте пораньше, чтобы успеть сделать несколько упражнений, принять душ и заранее выйти из дома.
5. Не нервничайте по пустякам, настраивайтесь только на успех.
6. Ни с кем не обсуждайте свое волнение, тревогу, страх. Забудьте фразы «Я так волнуюсь», «Я чувствую, что не сдам» и т.п.
7. Не думайте о том, как отреагируют родители, учителя на Ваши результаты (вообще меньше думайте о результатах экзамена).
8. Старайтесь думать о том, как распределите время при выполнении заданий.
9. Посмотрите все вопросы. Начните отвечать на те, которые не вызывают проблем. Обязательно оставьте время на проверку.
10. Не стремитесь сдать работу (даже если все сделано) до окончания экзамена, лучше еще раз проверить.

Рациональный режим подготовки к экзаменам

- Вы можете непрерывно заниматься, т.е. непрерывно учить то, что Вы должны выучить в течение 35-40 минут.
- Потом необходима 10-15 минутная пауза. Вот эту паузу необходимо использовать для того, чтобы как следует передохнуть. Лучше сменить позу, лечь, расслабиться.

Для этого есть элементарные упражнения аутотренинга. И стоит их попробовать, научиться расслабляться и снимать напряжение совсем не сложно. Для этого, как правило, нужно несколько занятий. Сделайте это, не поленитесь. И это поможет Вам не только в процессе подготовки к экзаменам, но и в процессе сдачи экзамена.

- После каждого 30-40 минутного блока 10-15 минутный перерыв.

- А после блока в 2-3 часа 1.5 часовая прогулка.

Вот об этом часто совершенно забывают.

- И таких блоков в течении дня не должно быть больше 3-4-х.

- Заниматься поздно вечером и ночью бессмысленно, так как это только приведет Вас к истощению и перенапряжению.



Упражнения «Гимнастика мозга»

напоминает обычную зарядку и проста в исполнении.

1. Пейте воду.

Употребление достаточного количества воды в плане взаимодействия между мозгом и телом служит средством их сообщения, повышающим энергетический уровень и улучшающий мыслительные способности.

**Как готовить домашние задания.
Памятка для учащихся**

1. Активно работай на уроке: внимательно слушай, отвечай на вопросы.
2. Задавай вопросы, если чего-то не понял или с чем-то не согласен.
3. Точно и как можно подробнее записывай, что задано по каждому предмету.
4. Научись пользоваться словарями и справочниками. Выясняй значение незнакомых слов, находи нужные факты и объяснения, правила, формулы в справочниках.
5. Если у тебя есть компьютер, научись с его помощью находить нужную информацию, производить нужные расчеты с помощью электронных таблиц и т.п.
6. Если то, что проходили на уроке, показалось тебе трудным, повтори материал в тот же день, даже если следующий урок будет через несколько дней.
7. Приступая к выполнению каждого задания, думай не только о том, что надо сделать (то есть о содержании задания), но и о том, как (с помощью каких приемов, средств) это можно сделать.
8. В случае необходимости обращай за помощью ко взрослым или к одноклассникам.
9. Приступая к выполнению уроков, раскрой дневник, посмотри, все ли задания записаны.
10. Продумай последовательность выполнения заданий по отдельным предметам и прикинь, сколько времени тебе понадобится для выполнения каждого задания.
11. Убери со стола все лишнее – то, что может отвлекать. Приготовь то, что нужно для выполнения первого задания (учебник, тетради, карты, карандаши, словари, справочники и т.п.). После того как подготовишься к первому уроку, все убери и приготовь то, что нужно для выполнения следующего, и т.п.
12. Между уроками делай перерывы.
13. Сначала постарайся понять материал, а затем его запомнить.
14. Прежде чем выполнять письменные задания, пойми и выучи правила, на которые оно направлено.
15. При чтении параграфа учебника задавай себе вопросы: о чем или о ком говорится в этом тексте, что об этом говорится.
16. Ищи связь каждого нового понятия, явления, о котором ты узнаешь, с тем, что ты уже знаешь. Соотноси новое с уже известным. Следи за тем, чтобы это были не случайные, внешние связи, а главные связи, связи по смыслу.

17. Если материал, который надо выучить, очень большой или трудный, разбей его на отдельные части и прорабатывай каждую часть в отдельности. Используй метод ключевых слов.
18. Не оставляй подготовку к докладам, сочинениям, творческим работам на последний день, поскольку это требует большого количества времени. Готовься к ним заранее, на протяжении нескольких дней, распределяя нагрузку равномерно.
19. При подготовке устных уроков используй карты, схемы. Они помогут тебе лучше понять и запомнить материал. К ним необходимо обращаться и при ответах на уроке. Чем лучше ты умеешь пользоваться картами, схемами, таблицами, тем выше будет оценка.
20. Попробуй использовать при подготовке устных заданий метод «5 П», разработанный американскими психологами. По данным психологов США, такой метод позволяет сосредоточить внимание на самом важном в тексте и способствует лучшему его запоминанию.
21. Составляй план устного ответа.
22. Проверяй себя.

МЕТОД «5 П»

- 1 П — Просмотри текст (бегло)
- 2 П — Придумай к нему вопросы
- 3 П — Поставь карандашом самые важные места
- 4 П — Перескажи текст
- 5 П — Просмотри текст повторно

Помни: мы лучше всего запоминаем:

- то, чем постоянно пользуемся;
- то, к чему нам надо будет вернуться (прерванные действия);
- то, что нам нужно;
- то, что мы можем связать с другими нашими знаниями и умениями;
- то, что связано с нашими переживаниями (и приятными, и неприятными).

У тебя все получится!