

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Комунальний заклад

Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Збереження психічного здоров'я здібних та обдарованих дітей

Суми – 2016

Збереження психічного здоров'я здібних та обдарованих дітей

Методичні рекомендації

*Рекомендовано до друку Вченою радою КЗ Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти
від 31.03.2016 року, протокол №11*

Укладач:

Г.Б.Растроста – методист навчально-методичного центру психологічної служби Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Рецензенти:

М.Є.Троїцька – старший викладач кафедри психології КЗ СОІППО;

Є.С.Дурицька – практичний психолог Сумської обласної гімназії-інтернату для талановитих дітей.

Збереження психічного здоров'я здібних та обдарованих дітей : метод. реком. для [практичних психологів навчальних закладів] / Уклад. : Г.Б. Растроста . – Суми : 2015. – 46 с.

У методичних рекомендаціях «Збереження психічного здоров'я здібних та обдарованих дітей» розглянуто теоретичні і практичні питання щодо психологічного супроводу здібних та обдарованих дітей в навчальному закладі, проблеми дитини з ознаками обдарованості, фактори уразливості цих дітей, види психологічної допомоги з метою збереження психічного здоров'я в учнів.

Зміст

Вступ	5
I. Психічне та психологічне здоров'я як психолого-педагогічна проблема	
1.1. Психологічні аспекти психічного здоров'я	7
1.2. Поняття про психологічне здоров'я особистості.....	8
II. Обдарованість: здібності, мотивація і творчість	
2.1. Здібності і обдарованість як складові структури особистості	12
2.2. Види обдарованості.....	14
2.3. Проблеми обдарованої дитини.....	16
III. Формування позитивного емоційного стану особистості	
3.1. Способи саморегуляції емоційного стану.....	19
3.2. Профілактика стресових станів в учнів.....	22
3.3. Психофізичне тренування.....	24
3.4. Методи гармонізації психоемоційного стану людини.....	27
Додаток 1	30
Додаток 2	35
Додаток 3	44
Літературні джерела	46

Вступ

Одним із основних завдань системи освіти України є формування творчо активної, всебічно розвинутої особистості. Суспільство потребує нестандартного вирішення завдань, що під силу людині, мислення і поведінка якої відрізняються від стереотипних вчинків, крім того, компонентом такої діяльності є її успішність, досягнення певних позитивних результатів. Перелічені вище характеристики є невід'ємними рисами обдарованої особистості, чий індивідуальний і творчий потенціал вимагає постійної уваги з боку батьків, педагогів, їх дбайливого, вдумливого відношення.

Проблема навчання та виховання обдарованих дітей стала значущою на межі ХХІ століття. Сучасне суспільство – суспільство глобальних змін, його розвиток залежить від творчого зусилля особистості, від тих можливостей і здібностей, якими вона володіє, глобалізація стимулює активність особистості, вказує на необхідність підготовки її до майбутнього, ставить нові цілі та задачі перед системою освіти. Явище глобалізації у суспільстві викликає необхідність створення системи підтримки та захисту інтересів обдарованих учнів, зміни погляду на підходи до навчання обдарованої молоді.

Обдарованість – це сукупність здібностей, які дозволяють індивіду досягти вагомих результатів в одному або кількох видах діяльності, що є цінними для суспільства. Обдарованість не можна порівнювати з обсягом отриманих знань. Це значно складніше явище, яке включає природну енергетику, пізнавальну активність, нестандартність мислення, наполегливість, надзвичайну працездатність.

Як відомо, ознаками обдарованості є нестандартний погляд на навколишній світ, прагнення до критичного осмислення дійсності, намагання відійти від шаблонів та стереотипів, відкинути стандартні вимоги. Обдарованим дітям притаманна емоційна незбалансованість, гостро розвинуте почуття справедливості, вони боляче реагують на прояви суспільної несправедливості. Кожна обдарована дитина - індивідуальність, яка потребує особливого підходу.

Організовуючи навчальну діяльність обдарованих учнів, потрібно знати і бачити проблеми цих дітей:

- надкритичність по відношенню до себе і оточуючих, що може внести у взаєностосунки вразливість;
- нерозуміння обдарованих може стати причиною потрапляння даних учнів у групу ризику в колективі;
- перфекціонізм, тобто прагнення домогтися досконалості у виконанні будь-якого завдання, що може привести до “самоїдства” або невміння виконати роботу до кінця;
- нестабільність самооцінки – або надто висока, або надто низька;

– взяття повної відповідальності на себе за свої невдачі, що може призвести до виникнення почуття провини та до депресії;

– проблема саморегуляції, яка полягає у тому, що обдаровані учні займаються здебільшого тим, що для них є цікавим і складає суть їхньої обдарованості. Тому, уникаючи інших видів діяльності, вони не уміють працювати над тими задачами, що вимагають від них прояву вольових зусиль.

Поряд з цим, сучасний світ через свою складність, динамічність та суперечливість створює різноманітні проблеми для людини, захоплюючи її особистісний простір. Збільшення повсякденних фізичних і психічних навантажень, невпевненості, розгубленості та розчарування, вплив на особистість інформаційних потоків – усе ценогегативно позначається на здоров'ї людини загалом і на її психічному здоров'ї зокрема. Враховуючи те, що людське життя є найвищою суспільною цінністю, одним з найважливіших завдань психологічного супроводу здібних та обдарованих дітей має бути збереження їх фізичного та психічного здоров'я. Саме тому виникає потреба в пошуку шляхів збереження психічного здоров'я людини з урахуванням різних умов її життєдіяльності, як звичайних, так і особливих.

I. ПСИХІЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

I.1. Психологічні аспекти психічного здоров'я дітей

Проблема психічного здоров'я привертала і привертає увагу багатьох дослідників із різних галузей науки і практики: медиків, психологів, педагогів, філософів, соціологів та ін.

Активність людини як складної живої системи регулюється на різних рівнях, які взаємопов'язані між собою. У зв'язку з цим виділяються такі найбільш загальні рівні - біологічний, психологічний, соціальний. На кожному із зазначених рівнів здоров'я людини має свої особливості і специфічні детермінанти. Визначення особливостей здоров'я людини, які пов'язані з біологічними порушеннями - сфера медицини. Хоча, багато хвороб, що мають біологічну основу, тим не менш, пов'язані з психічною напруженістю, тривогою, стресами (наприклад, ішемічна хвороба серця, виразка шлунка та інші психосоматичні порушення).

Термін «психічне здоров'я» був введений Всесвітньою Організацією Охорони Здоров'я (ВООЗ).

Сам термін «психічне здоров'я» неоднозначний. Він, перш за все об'єднує собою дві науки і дві області практики - медичну і психологічну. В останні десятиліття на перетині медицини та психології виникли дві галузі. Перша – психосоматична медицина, в основі якої лежить розуміння того, що будь-яке соматичне порушення завжди так чи інакше пов'язане зі змінами у психічному стані. У деяких випадках психічні стани стають головною причиною захворювання, в інших випадках вони є поштовхом, який веде до хвороби, іноді особливості психіки впливають на перебіг хвороби, іноді фізичні недуги викликають психічні переживання і психологічний дискомфорт. Випадки можуть бути різними, але взаємовплив «духу» і тіла визнається безумовно. Інша галузь – психологія здоров'я, яка також визнає психосоматичний характер хвороби і здоров'я.

У психологічну літературу поняття психологічного здоров'я стало входити порівняно недавно. У словнику за редакцією А.В. Петровського та М.Г. Ярошевського (1990) психологічне здоров'я розглядається як стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних явищ і забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки і діяльності [13].

З точки зору І.В. Дубровіної, психічне здоров'я – стан душевного благополуччя, повноцінної психологічної людини, що виражається в бадьорому настрої, гарному самопочутті, її активності. Основу психічного здоров'я складає повноцінний психічний розвиток на всіх етапах онтогенезу, високий рівень розвитку вищих психічних функцій [6].

Порушення у розвитку психічних здібностей людини заважають задоволенню її потреб у пізнанні, діяльності, спілкуванні, тому що гальмують

взаємодію людини з навколишнім світом людей, культури, природи і цим провокують деприваційну ситуацію.

Нормою психічного здоров'я правомірно вважати відсутність патології та симптомів, що заважають соціальній адаптації людини. Альтернативою норми, у випадку психічного здоров'я, є хвороба. Норма психологічного здоров'я характеризується наявністю конкретних особистісних характеристик, що дозволяють людині не тільки адаптуватися у суспільстві, але й сприяють її розвитку. Альтернативою норми, у випадку психологічного здоров'я, є не хвороба, а відсутність або недостатній рівень сформованості особистісних, соціальних і професійних компетенцій людини, що ускладнює її розвиток у процесі життєдіяльності, перешкоджає виконанню власного життєвого завдання.

Розуміння норми ґрунтується на аналізі способів взаємодії людини з навколишнім середовищем. Оптимальний спосіб взаємодії зумовлений, насамперед, гармонією між умінням людини адаптуватися до середовища та адаптацією самого середовища у відповідності до її особистісних потреб.

Психологічне здоров'я характеризується високим рівнем особистісного здоров'я, розумінням себе та інших, наявністю уявлень про мету і сенс життя, здатністю до управління собою (особистісної саморегуляції), умінням правильно ставитися до інших людей і до себе, свідомістю відповідальності за свою долю і свій розвиток.

Позначимо деякі риси портрету психологічно здорової людини, з точки зору представників гуманістичної психології. Здорова людина орієнтована на гармонізацію відносин з власною внутрішньою сутністю, її поведінку визначають життєві принципи (А. Маслоу, К. Роджерс), її вирізняє відданість деякій справі, улюбленій роботі, а також творче сприйняття реальності, схильність до всього підходити творчо (А. Маслоу, Е. Фромм), вона прагне до створення конструктивних, справжніх взаємин з оточуючими (К. Роджерс) [10].

1.2. Поняття про психологічне здоров'я особистості

Психологічне здоров'я пов'язано з тим, що людина знаходить гідне, з її точки зору, місце у світі. Воно визначається в цінностях, сенсі життя, відносинах, які стають гармонійними, але не статичними: нові проблеми викликають інтерес, нові переживання, їх рішення - накопичення нового досвіду та подальший розвиток особистості веде до більш глибокого розуміння сенсу життя.

Людина, яка досягла особистісної зрілості, здатна самотійно підтримувати динамічний баланс між пристосуванням і пристосованістю, зберігаючи акцент на домінуванні самозмін як передумови адекватних змін зовнішньої ситуації.

Виділяють три рівні психологічного здоров'я: вищий (креативний), середній (адаптивний), низький (дезадаптивний) (див. таб. 1).

Таблиця 1

Рівні психологічного здоров'я	Ознаки рівнів психологічного здоров'я	Вид психологічної допомоги
вищий (креативний)	- стійка середовищна адаптація - внутрішні резерви для протидії стресогенним впливам - творче ставлення до життя	не потребує
середній (адаптивний)	- нестійка середовищна адаптація - підвищений рівень тривожності - відсутність внутрішніх резервів для протидії стресогенним впливам	групова психологічна корекція
низький (дезадаптивний)	порушення балансу процесів асиміляції та акомодатії	індивідуальна психологічна корекція
	асиміляційний стиль поведінки-патологічне прагнення пристосуватися до зовнішніх умов	

Людина, яка має психологічне здоров'я креативного рівня, не потребує психологічної допомоги. Вона характеризується стійкою адаптацією до середовища, резервом сил для подолання стресових ситуацій, активним творчим ставленням до дійсності.

Адаптивний рівень психологічного здоров'я мають особи, які в цілому адаптовані до соціуму, але характеризуються дещо підвищеним рівнем тривожності. Такі люди не мають резерву міцності психологічного здоров'я, тому відносяться до групи ризику. Їм необхідно рекомендувати групову психологічну корекцію профілактично-розвивальної спрямованості.

Деадаптивний рівень психологічного здоров'я характерний для людей, які потребують індивідуальної психологічної допомоги внаслідок порушення балансу процесів асиміляції та акомодатії. Для вирішення внутрішніх конфліктів вони використовують або асиміляційні, або акомодатійні стилі поведінки. Асиміляційний стиль поведінки характеризується, насамперед, прагненням пристосуватися до зовнішніх обставин за рахунок нехтування власними бажаннями і можливостями. Такі особи вирізняються ригідністю, спробами цілком відповідати бажанням оточуючих.

Людина з акомодатійним стилем поведінки, навпаки, застосовує активно-наступальну тактику, прагне за будь-яких обставин підкорити оточення власним потребам. Хибність такого стилю поведінки зумовлена недостатньою

критичністю індивіда, відсутністю гнучкості реагувань, домінуванням стійких поведінкових стереотипів та екстернального локусу контролю.

Аналіз літературних джерел указує на певне ототожнення понять „психологічне здоров'я” та „особистісна зрілість”. Зокрема, О.В. Хухлаєва [17] підкреслює, що розуміння розвитку людини як послідовного руху до зрілості дозволяє використовувати поняття зрілість і психологічне здоров'я дорослого як синонімічні. Однак, психологічне здоров'я дитини розглядається тільки як необхідна передумова для досягнення майбутньої особистісної зрілості, що, в даному випадку, унеможлиблює ототожнення цих понять.

Незаперечним залишається факт, що психологічне здоров'я дітей має свою специфіку, для розуміння якої необхідно звернутися до розгляду співвідношення психологічного здоров'я та розвитку особистості.

Психологічне здоров'я дитини та дорослого відрізняється сукупністю особистісних якостей, які ще не розвинулись у дитини, але мають бути притаманними психологічно здоровій дорослій людині. Таким чином, передумови психологічного здоров'я закладаються в пренатальному періоді, а протягом життя людини воно постійно змінюється внаслідок динамічної взаємодії зовнішніх і внутрішніх факторів.

Типовими психологічними характеристиками здорової людини є оптимізм, емоційний спокій, здатність радіти, самодостатність і вміння адаптуватися до складних життєвих обставин. Оптимальне співвідношення між виділеними психологічними характеристиками створює відчуття гармонії, що визначає баланс між різними складовими особистості: емоційною та інтелектуальною, соматичною (тілесною) та психічною, між людиною та оточуючими.

Гармонію необхідно розуміти не як статичний стан, а як процес особистісних змін. Такий підхід дозволяє розглядати психологічне здоров'я як динамічну сукупність психічних властивостей людини, що забезпечують гармонію між потребами індивіда та суспільства й виступають передумовою орієнтації особистості на виконання своїх життєвих завдань. Під життєвим завданням розуміють те, що необхідно зробити людині для навколишнього світу з урахуванням її здібностей та можливостей.

Враховуючи вищезазначене, психологічний супровід здібних та обдарованих дітей - це створення соціально-психологічних умов для успішного навчання та розвитку дитини з метою збереження їх психологічного здоров'я.

Відповідно завданнями психологічного супроводу є:

- попередження виникнення проблем у розвитку дитини;
- допомога здібному та обдарованому учню у вирішенні актуальних завдань розвитку, навчання, соціалізації;
- розвиток психолого-педагогічної компетентності учнів, батьків, педагогів.

Реалізація зазначених завдань повинна здійснюватися спеціалістами психологічної служби через такі напрямки роботи:

Діагностичний. Робота спрямовується на вивчення індивідуальних і особистісних особливостей здібних та обдарованих дітей, їх інтересів і схильностей.

Консультаційний напрям, що покликаний не тільки підтримати здібного та обдарованого учня в його виборі діяльності, а й забезпечити формування самої здатності до свідомого відповідального вибору.

Корекційно-розвивальний. Основний сенс розвиваючої роботи з обдарованими дітьми - це розкриття потенційних можливостей дитини. Тому головні цілі всієї корекційно-розвиваючої роботи зі здібними та обдарованими дітьми в навчальних закладах повинні бути спрямовані на:

- формування в учнів упевненості в успіху і визнання можливості зробити ту чи іншу дію, здійснити намічене, відчуття своєї значимості і захищеності;
- розвиток форм і навичок особистісного спілкування в групі однолітків, способів взаєморозуміння;
- оволодіння способами регуляції поведінки, емоційних станів;
- розвиток комунікативних навичок;
- зниження рівня тривожності;
- формування адекватної самооцінки;
- навчання методам релаксації та візуалізації.

II. Обдарованість: здібності, мотивація і творчість

II.1. Здібності і обдарованість як складові структури особистості

У масовій свідомості — особливо педагогічній — робота практичного психолога насамперед асоціюється з «важкими» підлітками, тими, хто сам зазнає різних соціальних і психологічних труднощів у навчанні та поведінці або створює їх оточуючим. Рідше згадують про дітей педагогічно успішних, але внутрішньо неблагополучних: тривожних, замкнутих, невротизованих. В останню чергу педагоги, та і, самі психологи, пов'язують свою професійну діяльність з обдарованими учнями.

Що реально сьогодні може зробити спеціаліст психологічної служби, враховуючи актуальні завдання і проблеми обдарованої дитини в організації з нею реальної практичної роботи в різних соціально-педагогічних ситуаціях під час навчання в освітній установі. Досить важливим в організації ефективної роботи по збереженню психічного здоров'я здібних та обдарованих дітей є розуміння самих термінів «здібність», «обдарованість», «талант».

Здібності і обдарованість є важливими складовими загальної структури особистості. Вони пов'язані з характером і темпераментом, спрямованістю індивідуально-психічного розвитку особистості в процесі її виховання та суспільно-практичної діяльності.

Розкриття сутності змісту таких понять, як «обдарованість» та «здібності» необхідне для їх чіткого розрізнення. У психології, передусім у працях С. Рубінштейна і Б. Теплова, зроблено спробу дати класифікацію понять «здібності», «обдарованість» і «талант» за єдиною основою — успішністю діяльності. Термін «здібність» означає індивідуально-психологічні особливості людини, від яких залежить результативність праці; «обдарованість» — це якісно своєрідне поєднання здібностей, що забезпечує значні успіхи; «талант» — високий рівень обдарованості.

На думку дослідників Н. Волкової та Ю. Гільбуха, обдарованість — це індивідуальна потенціальна своєрідність задатків людини, завдяки яким вона може досягти значних успіхів у певній галузі діяльності. Слово обдарованість визначає різні поняття в побуті та науці. Ще дотепер вченим важко дати єдине, найбільш повне та точне визначення цього поняття. За психологічним словником С.Ю.Головіна, обдарованість — це специфічне поєднання здібностей високого рівня, а також інтересів, потреб, які дають можливість виконувати певну діяльність на якісно високому рівні, вищому від „середнього” [5].

Д. Богоявленська дає наступне визначення поняттю «обдарованість» - це системна якість психіки, яка розвивається протягом усього життя та визначає можливість досягнення людиною більш високих результатів в одній або декількох сферах діяльності в порівнянні з іншими людьми» [1]. Як зазначає Р. Немов, обдарованість — це наявність у людини задатків до розвитку здібностей, а здібності — це індивідуальні особливості людей, від яких залежить

набуття ними знань, умінь, навичок, а також успішність виконання різноманітних видів діяльності [12]. Але ніяка окрема здібність не може бути достатньою для успішного виконання діяльності. Треба, щоб у людини було багато здібностей. Поєднання здібностей, необхідних для успішного виконання діяльності, називається обдарованістю. Як і окремі здібності, обдарованість може бути спеціальною (до конкретної діяльності) або загальною (до різних видів діяльності).

Здібності – є властивості функціональних систем, які реалізують окремі психічні функції, що мають індивідуальну міру виразності і виявляються в успішності і якісній своєрідності освоєння і реалізації діяльності [11].

Розвиток здібностей відбувається в процесі життєдіяльності і діяльності (навчальної, трудової, ігрової). Джерелом цього розвитку виступає протиріччя між наявним рівнем розвитку здібностей і вимогами діяльності.

Розвиток здібностей проходить через три етапи:

перший, дитина, на відміну від тварини, народжується з незавершеним формуванням функціональних систем психічної діяльності, що визрівають протягом тривалого постнатального періоду. Цей процес визрівання визначається середовищем життєдіяльності;

другий, подальший розвиток визначається соціальними формами діяльності;

третій, розвиток здібностей визначається індивідуальними цінностями. Саме ці індивідуальні цінності і змісти будуть визначати якісну специфіку здібностей.

Людина від природи наділена загальними здібностями. Спеціальні здібності – є загальні здібності, що набули рис оперативності під впливом вимог діяльності.

Обдарованість визначається як інтегральний прояв здібностей із метою конкретної діяльності.

Обдарованість – це системна якість психіки, яка розвивається протягом життя і визначає можливість людини в досягненні більш високих, неординарних результатів в одному чи декількох видах діяльності в порівнянні з іншими. Одарована дитина – дитина, яка виділяється яскравими, очевидними, іноді видатними досягненнями (чи має внутрішні передумови для таких досягнень) в тому чи іншому виді діяльності [9].

Обдарованість є своєрідним поєднанням здібностей, від яких залежить можливість досягнення більшого або меншого успіху у виконанні тієї чи іншої діяльності. Розуміння обдарованості суттєво залежить від того, яке значення надається тим чи іншим різновидам діяльності і що розуміють під успішним виконанням кожної конкретної діяльності.

Природні задатки організму самі собою не детермінують однозначно обдарованості людини. Вони лише є невід'ємним компонентом тієї системи умов, які визначають розвиток особистості, її обдарованість.

Ознаки обдарованості виявляються в реальній діяльності особистості і можуть бути виявлені на рівні спостереження за характером її дій. Ознаки явної (проявленою) обдарованості зафіксовані в її визначенні і пов'язані з високим

рівнем виконання діяльності. В той же час про обдарованість особистості слід говорити в єдності категорій «можу» і «хочу», тому ознаки обдарованості охоплюють два аспекти поведінки обдарованої дитини: інструментальний і мотиваційний.

Інструментальний – характеризує способи її діяльності, а мотиваційний — ставлення особистості до тієї або іншої сторони дійсності, а також до своєї діяльності.

Інструментальний аспект поведінки обдарованої дитини має наступні ознаки:

- наявність специфічних стратегій діяльності;
- способи діяльності обдарованої дитини забезпечують її особливу, якісно своєрідну продуктивність.

Ознаки мотиваційного аспекта поведінки обдарованої дитини наступні:

- підвищена вибіркова чутливість до певних сторін предметної дійсності (знаків, звуків, кольорів, технічних пристроїв, рослин і т.п.) або певних форм власної активності (фізичної, пізнавальної, художньої і т.п.), що супроводжується, як правило, переживанням почуття задоволення;
- підвищена пізнавальна потреба, яка проявляється в ненаситній допитливості, а також готовності за власною ініціативою виходити за межі вихідних вимог діяльності «Я»;
- виражений інтерес до тих чи інших занять або сфер діяльності, надзвичайно висока захопленість яким-небудь предметом, заглибленість в ту чи іншу справу.

Психологічні особливості дітей, які демонструють обдарованість, можуть розглядатися лише як ознаки, що супроводжують обдарованість, але не обов'язково як чинники, що її породжують. Блискуча пам'ять, феноменальна спостережливість, здатність до миттєвих обчислень і т.п. самі по собі далеко не завжди свідчать про наявність обдарованості. Тому наявність зазначених психологічних особливостей може служити лише підставою для припущення про обдарованість, а не для висновку про її безумовну наявність.

Поведінкові ознаки обдарованості (інструментальні і особливо мотиваційні) варіативні і часто суперечливі у своїх проявах, оскільки багато в чому залежні від предметного змісту діяльності і соціального контексту. Тим не менш, навіть наявність однієї з цих ознак має привернути увагу фахівця і орієнтувати його на ретельний і тривалий за часом аналіз кожного конкретного індивідуального випадку.

2.2. Види обдарованості

Систематизація видів обдарованості визначається критерієм, що покладений в основу класифікації. У обдарованості можна виділити як якісний, так і кількісний аспекти [3].

Якісні характеристики обдарованості визначають специфіку психічних можливостей людини та особливості їх прояву в тих чи інших видах діяльності.

Кількісні характеристики обдарованості дозволяють описати ступінь їх вираженості.

Серед критеріїв виділення видів обдарованості можна назвати наступні:

1. Вид діяльності і сфери психіки, які його забезпечують.
2. Ступінь сформованості.
3. Форма проявів.
4. Широта проявів у різних видах діяльності.
5. Особливості вікового розвитку.

За критерієм «Вид діяльності і сфери психіки, які його забезпечують» виділення видів обдарованості здійснюється в рамках основних видів діяльності (практична, теоретична, художньо-естетична, комунікативна і духовно-ціннісна) з урахуванням різних психічних сфер і відповідно ступеня участі певних рівнів психічної організації (беручи до уваги якісну своєрідність кожного з них).

Сфери психіки представлені інтелектуальною, емоційною та мотиваційно-вольовою.

Відповідно можуть бути виділені наступні види обдарованості:

- у практичній діяльності, зокрема, можна виділити обдарованість в ремеслах, спортивну та організаційну.
- У пізнавальній діяльності - інтелектуальну обдарованість різних видів в залежності від предметного змісту діяльності (обдарованість в галузі природничих та гуманітарних наук, інтелектуальних ігор тощо).
- У художньо-естетичній діяльності - хореографічну, сценічну, літературно-поетичну, образотворчу і музичну обдарованість.
- У комунікативній діяльності - лідерську і аттрактивну обдарованість.
- І, нарешті, в духовно-ціннісній діяльності - обдарованість, яка виявляється у створенні нових духовних цінностей і служінні людям.

Класифікація видів обдарованості за критерієм «Вид діяльності і сфери психіки, які його забезпечують» є найбільш важливою в плані розуміння якісної своєрідності природи обдарованості.

За критерієм «ступінь сформованості обдарованості» можна диференціювати:

- актуальну обдарованість;
- потенційну обдарованість.

Актуальна обдарованість - це психологічна характеристика дитини з такими наявними (вже досягнутими) показниками психічного розвитку, які проявляються в більш високому рівні виконання діяльності в конкретній предметній області в порівнянні з віковою та соціальною нормами. В даному випадку мова йде про широкий спектр різних видів діяльності.

Потенційна обдарованість - це психологічна характеристика дитини, яка має лише певні психічні можливості (потенціал) для високих досягнень в тому чи іншому виді діяльності, але не може реалізувати свої можливості в даний момент часу в силу їх функціональної недостатності. Розвиток цього потенціалу може стримуватися рядом несприятливих причин (важкими сімейними обставинами, недостатньою мотивацією, низьким рівнем саморегуляції, відсутністю необхідного освітнього середовища і т.п.).

За критерієм «форма прояву» можна говорити про:

- явну обдарованість;
- приховану обдарованість.

Явна обдарованість виявляє себе в діяльності дитини досить яскраво і чітко (як би «сама по собі»), в тому числі і при несприятливих умовах. Досягнення дитини настільки очевидні, що її обдарованість не викликає сумніву.

Прихована обдарованість часто не помічається оточуючими. В результаті зростає небезпека помилкових висновків про відсутність обдарованості. Нерідко в «гидкому каченяті» ніхто не бачить майбутнього «прекрасного лебедя», хоча відомі численні приклади, коли саме такі «неперспективні діти» домагалися найвищих результатів. Причини, що породжують феномен прихованої обдарованості, криються в специфіці культурного середовища, в якому формується дитина, в особливості її взаємодії з оточуючими людьми, в помилках, допущених дорослими при її вихованні та розвитку.

За критерієм «широта проявів у різних видах діяльності» можна виділити:

- загальну обдарованість;
- спеціальну обдарованість.

Загальна обдарованість проявляється по відношенню до різних видів діяльності і виступає як основа їхньої продуктивності. В якості психологічного ядра загальної обдарованості виступає результат інтеграції розумових здібностей, мотиваційної сфери та системи цінностей, навколо яких вибудовуються емоційні, вольові та інші якості особистості. Найважливіші аспекти загальної обдарованості - розумова активність і її саморегуляція. Загальна обдарованість визначає відповідно рівень розуміння того, що відбувається, глибину мотиваційної та емоційної залученості в діяльність, ступінь її цілеспрямованості.

Спеціальна обдарованість виявляє себе у конкретних видах діяльності і зазвичай визначається щодо окремих областей (поезія, математика, спорт, спілкування і т.п.).

За критерієм «особливості вікового розвитку» можна диференціювати:

- ранню обдарованість;
- пізню обдарованість.

Вирішальними показниками тут виступають темп психічного розвитку дитини, а також ті вікові етапи, на яких обдарованість проявляється в явному вигляді.

2.3. Проблеми обдарованої дитини

Обдаровані діти відрізняються від своїх звичайних однолітків не лише випереджаючим розвитком своїх здібностей. Перш за все, така дитина стикається з безліччю особистісних і міжособистісних проблем. Це проблеми соціалізації, адаптації, навчання, це проблеми спілкування з однолітками, учителями, батьками та особистісні проблеми. До особистісних проблем відносяться проблеми емоційного розвитку, саморегуляції, професійної орієнтації, автономності.

Оскільки обдаровані діти мають безліч різноманітних проблем, важливо своєчасно виявити їх, щоб сприяти подальшому розвитку обдарованої дитини [9].

Найважливішим аспектом, що визначає розвиток обдарованості, вважається Я-концепція дитини. Самосприйняття особистості формується на основі суб'єктивних і об'єктивних оцінок оточуючих нас людей. Я-концепція відіграє трояку роль. Вона сприяє досягненню внутрішньої узгодженості особистості, визначає інтерпретацію досвіду і є джерелом очікувань.

Якщо дитина буде відчувати, що оточуючі вірять в її спроможність, визнають її цінність як особистості, що розвивається, то це буде стимулювати її позитивне самосприйняття, саморозвиток.

У становленні обдарованої особистості істотну роль відіграє самооцінка.

Підлітку з адекватною самооцінкою властиві активність, бадьорість, життєрадісність, почуття гумору, комунікабельність. Вони вміють бачити переваги і недоліки власної особистості. Терпимі до критики.

Занижена самооцінка веде до песимістичного сприйняття навколишнього світу і самого себе, діти пасивні, дуже чутливі, недовірливі і ранимі, замкнуті. Критика з боку може призвести до ще більш пригнобленого стану. Схильні до перебільшення своїх недоліків. Невпевнені у своїх здібностях.

Для дітей із завищеною самооцінкою часто характерні зарозумілість, снобізм, прагнення будь-якою ціною завоювати аудиторію, нетактовність. Болісно сприймають критику на свою адресу, вважаючи, що найкращий захист - це напад. Люблять критикувати однокласників. Часто перебільшують власні можливості.

Ряд авторів вважають, що обдаровані діти нерідко мають занижену самооцінку та соціальну невпевненість. Самооцінка обдарованої дитини має тенденцію до різких змін у відповідь на найменші невдачі. Підвищена вимогливість до себе, прагнення доводити все до досконалості, бажання не підводити невдачами батьків можуть ставати причинами самобичування і самоприпинення [11].

Фактори, які впливають на самооцінку обдарованої дитини:

- завищені стандарти оцінки своєї діяльності і почуття незадоволеності, що виникає у випадках, коли досягнуті результати виявляються нижчими, ніж очікувалося;
- надзвичайно високі особисті стандарти, які складаються під впливом оточуючих, критичне ставлення до себе і болісне відчуття своєї невідповідності цим вимогам, страх не виправдати очікування оточуючих;
- підвищена чутливість, невміння адекватно пережити найменшу невдачу;
- об'єктивні і суб'єктивні складнощі входження обдарованої дитини в колектив (ефект «білої ворони»), феномени «соціального» і «емоційного дисбалансу» (при яких високий рівень інтелектуального і творчого розвитку не відповідає розвитку комунікативних і емоційних процесів).

Фактори уразливості обдарованих дітей

1. Прагнення до досконалості (перфекціонізм). Для обдарованих дітей характерна внутрішня потреба досконалості. Вони не заспокоюються, не досягнувши вищого рівня. Властивість ця виявляється досить рано.
2. Відчуття незадоволеності. Таке ставлення до самих себе пов'язане з характерним для обдарованих дітей прагненням досягти досконалості в усьому, чим вони займаються. Вони дуже критично ставляться до своїх досягнень, часто не задоволені, звідси - відчуття власної неадекватності і низька самооцінка.
3. Нереалістичні цілі. Обдаровані діти часто ставлять перед собою завищені цілі. Не маючи можливості досягти їх, вони починають переживати. З іншого боку, прагнення до досконалості і є та сила, яка призводить до високих досягнень.
4. Надчутливість. Оскільки обдаровані діти більш сприйнятливі до сенсорних стимулів і краще розуміють відносини і зв'язки, вони схильні до критичного ставлення не тільки до себе, але і до оточуючих. Обдарована дитина більш вразлива, вона часто сприймає слова або невербальні сигнали як прояв неприйняття себе оточуючими. В результаті така дитина нерідко вважається гіперактивною і відволікається, оскільки постійно реагує на різного роду подразники і стимули.
5. Потреба в увазі дорослих. В силу природної допитливості і прагнення до пізнання обдаровані діти нерідко монополізують увагу вчителів, батьків та інших дорослих. Це викликає тертя у відносинах з іншими дітьми, яких дратує жага такої уваги.
6. Нетерпимість. Обдаровані діти нерідко з недостатньою терпимістю ставляться до інших. Вони можуть відштовхувати оточуючих зауваженнями, виражають презирство чи нетерпіння.

III. Формування позитивного емоційного стану людини

3.1 Способи саморегуляції емоційного стану

У кожної людини при напружених емоційних станах змінюється міміка, підвищується тонус скелетної мускулатури, темп мовлення, з'являється метушливість, що приводить до помилок в орієнтуванні, змінюються дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози.

Емоційне напруження швидше за все піде на спад, якщо увага людини переключиться від причини гніву, страху або радості на їхні зовнішні прояви - вираз обличчя, сльози або сміх і т.д. Це говорить про те, що емоційні та фізичні стани людини взаємозалежні, а тому мають здатність взаємовпливу. Тому, мабуть, однаково правомірні твердження: «Ми сміємося тому, що нам весело» і «Нам весело тому, що ми сміємося».

Найпростіший, але досить ефективний спосіб емоційної саморегуляції - розслаблення мімічної мускулатури. Навчившись розслабляти лицьові м'язи, а також довільно і свідомо контролювати їх стан, можна навчитися керувати і відповідними емоціями. Чим раніше (за часом виникнення емоцій) включається свідомий контроль, тим більш ефективним він виявляється. Так, у гніві стискаються зуби, змінюється вираз обличчя. Виникає це автоматично, рефлекторно. Однак варто «запустити» питання самоконтролю («Чи не стиснуті зуби?», «Як виглядає моє обличчя?»), і мімічні м'язи починають розслаблятися. Тільки необхідне попереднє тренування в розслабленні певних м'язових груп на основі словесних самонаказів.

Вправи для розслаблення м'язів людини включають завдання на розслаблення тієї або іншої групи мімічних м'язів (чола, очей, носа, щок, губ, підборіддя). Вправи виконуються при активній спрямованості уваги на фази напруги і розслаблення з допомогою словесних самонаказів, самонавіювання.

Важливим резервом в стабілізації свого емоційного стану є вдосконалення дихання. Як не дивно, не всі люди вміють правильно дихати. Зосередивши свою увагу, неважко помітити, як змінюється дихання людини в різних ситуаціях: по-різному дихають спляча чи людина, що працює, розгнівана, весела, сумна або перелякана людина. Порушення дихання залежать від внутрішнього стану людини, а тому і довільне впорядковане дихання має здійснювати зворотній вплив на стан. Навчившись впливати на своє дихання, можна придбати ще один спосіб емоційної саморегуляції.

Основи дихальних вправ запозичені з системи йогів. Їх сенс полягає в свідомому контролі за ритмом, частотою, глибиною дихання. Різні типи

ритмічного дихання включають затримки дихання різної тривалості і варіювання вдиху і видиху.

Заспокійливий тип дихання характеризується поступовим подовженням видиху до тривалості подвоєного вдиху. Надалі подовжуються вже вдихи, поки не зрівняються з видихами. Потім всі фази дихального циклу знову коротшають.

Мобілізує дихання - дзеркальне відображення заспокійливого дихання: змінюються не вдихи, а вдихи, дихання затримується не після видиху, а після вдиху.

Дихальну гімнастику успішно можна застосовувати в навчальному процесі. Заспокійливе дихання корисно використовувати, щоб погасити надмірне збудження і нервове напруження, наприклад, передпочатком контрольної роботи, заліку, іспиту, перед публічним виступом. Цей тип дихання може нейтралізувати нервово психічні наслідки конфлікту, зняти «передстартове» хвилювання і допомогти розслабитися перед сном, будучи простим, але ефективним засобом проти безсоння.

Мобілізує дихання допомагає подолати млявість і сонливість при втомі, сприяє швидкому і безболісного переходу від сну до активності, мобілізації уваги.

Крім заспокійливого і мобілізуючого існує чотири основних типи дихання, що мають значення при навчанні довільній регуляції дихання – ключичне, грудне, черевне і повне.

Ключичне дихання є найкоротшим з усіх трьох. При ньому відбувається легке підняття ключиць догори разом з невеликим розширенням грудної клітини на вдиху.

Грудне дихання являє собою більш глибоке дихання в тому сенсі, що вдихається більша кількість повітря. Воно починається зі скорочення міжреберних м'язів, які розширюють грудну клітку в напрямку вгору і вшир. При грудному типі дихання спостерігається більше розширення грудної клітини. Цей тип дихання зустрічається найбільш часто.

Черевне дихання - глибше від ключичного і грудного типів дихання. Цей вид дихання характерний для чоловіків. При такому диханні наповнюються повітрям нижні відділи легенів: діафрагма опускається, а живіт роздувається. Рух діафрагми є основною причиною глибокого вдиху. Під час вдиху м'язи розслабляються, купол діафрагми стає плоским, і нижні відділи легенів, всмоктуючи повітря, розтягуються. Залежно від вдиху і видиху внутрішньочеревний тиск змінюється, і, таким чином, правильне діафрагмальне дихання здійснює масажний вплив на органи черевної порожнини.

І, нарешті, повне (глибоке) дихання - включає в себе три описаних види дихання, поєднуючи їх в одне ціле. Воно починається з черевного (нижнього) і закінчується ключичним (верхнім) диханням. У процесі такого комбінованого дихання жодна ділянка легенів не залишається незаповненою повітрям. Глибоке дихання використовується з метою прискореного викликання стану розслаблення і швидкого заспокоєння в несподіваній або складній ситуації.

Ефективність впливу дихальних вправ на емоційний стан збільшується, якщо вони використовуються в поєднанні з іншими способами емоційної

саморегуляції. Одним із таких способів є свідомо концентрація уваги. Концентрація - це зосередження свідомості на конкретному об'єкті своєї діяльності. Можна зосередитися на своїх зорових, звукових, тілесних і інших відчуттях, на емоціях і настрої, почуттях та переживаннях, на потоці своїх думок, на образах, які виникають у свідомості.

В основі концентрації лежить керування увагою. Навичка зосередження базується на наступних властивостях уваги:

- на вмінні зосереджувати свою увагу на певному об'єкті;
- на розвитку довільної уваги, що виникає під впливом свідомо поставленої мети і вимагає вольового зосередження;
- на досить широкому обсязі уваги - він дозволяє одночасно зосередитися на різних внутрішніх процесах: на відчуттях в тілі, на зорових і слухових образах, на розумових операціях і т.п.;
- на вмінні перемикаєти увагу з зовнішніх об'єктів на внутрішній світ особистості, з одного відчуття, почуття, думки на інші;
- на вмінні затримувати увагу на одному об'єкті.

Ефективній емоційній саморегуляції сприяє також використання прийомів уяви або візуалізації. Візуалізація - це створення внутрішніх образів у свідомості людини, тобто активізація уяви за допомогою слухових, зорових, смакових, нюхових, дотикових відчуттів, а також їх комбінацій. Візуалізація допомагає людині активізувати її емоційну пам'ять, відтворити ті відчуття, які вона відчувала коли-небудь. Відтворивши у свідомості образи зовнішнього світу, можна швидко відволіктися від напруженої ситуації, відновити емоційну рівновагу. Різновидом візуалізації є вправи «сюжетної уяви», засновані на навмисному використанні кольору і просторових уявлень свідомості людини. Свідомі настанови фарбуються в потрібний колір, відповідно до емоційного стану, який моделюється. Колір здійснює потужну емоційну дію на нервову систему. Червоний, оранжевий, жовтий-кольори активності; блакитний, синій, фіолетовий - кольори спокою; зелений - нейтральний.

Якщо потрібно заспокоїтися, відпочити, необхідно надавати широкий, відкритий простір (морський горизонт, просторе небо, широка площа, великий зал театру і т. п.). Для мобілізації організму на виконання відповідального завдання допомагають образи тісних, вузьких просторів з обмеженим горизонтом (вузька вулиця з високими будинками, ущелина, тісна кімната).

Використання декількох прийомів разом дозволяє викликати необхідний емоційний стан у потрібний момент (спокій - просторий морський берег, зимовий пейзаж у бузкових сутінках; бадьорість - літній пляж яскравим сонячним днем, сліпуче сонце, яскраво-жовтий пісок). Слід вжитися в уявну картину, відчути її і зафіксувати в свідомості. Поступово виникне стан розслаблення і спокою або, навпаки, активності, мобілізованості.

Їх загальна мета - нейтралізувати страх, страх перед будь-якою відповідальною дією (в досить широкому діапазоні - від іспиту або спортивного змагання до побачення).

Коли виникають надзвичайні ситуації, вони викликають напругу задовго до зіткнення з ними. Тому необхідно підготуватися до них. Першим кроком до

успіху в будь-якому починанні є психологічна установка на успіх, абсолютна впевненість у тому, що мета буде досягнута.

3.2. Профілактика стресових станів в учнів

Поняття «стрес» міцно увійшло в наше життя. Традиційно під стресом розуміється стан психічного напруження, яке виникає у людини в процесі його діяльності, в основному в екстремально складних умовах.

Програма захисту від стресу

Обдаровані діти активні у своїй діяльності. Вони приймають участь у різноманітних змаганнях, конкурсах, олімпіадах, де можуть проявити свої таланти та здібності. Тому вони часто знаходяться в емоційному напруженні, особливо ті діти, у яких підвищений рівень тривожності, занижена самооцінка. Одним із важливих завдань психологічного супроводу здібної та обдарованої дитини є формування власної програми підлітка щодо захисту від стресу. Емоційний стан, безсумнівно, позначається на ефективності всієї діяльності особистості, тому в кожного має бути своя власна програма захисту від стресу, скласти яку можна спільно з психологом протягом декількох зустрічей, які будуть присвячені саморегуляції психічних станів.

Завдання зустрічей:

- актуалізувати для підлітка необхідність емоційної саморегуляції;
- визначити ефективні для кожного окремо природні способи регуляції емоційного стану.

Етапи формування власної програми захисту від стресу:

1-й крок. Проаналізувати разом з дитиною, що вона відчуває в перші хвилини стресу? Що з нею відбувається, коли втрачає самовладання. Це допоможе точно і вчасно помічати, що дитина вступає в "зону стресу" і втрачає самоконтроль.

2-й крок. Проаналізувати і підібрати способи зупинки самого себе. На першій же стадії стресу потрібно взяти перерву і зусиллям волі перервати свою деструктивну дію.

Для цього:

1. Зробити паузу в спілкуванні (помовчати кілька хвилин, замість того щоб з роздратуванням відповідати на несправедливу дію або зауваження);
2. Вийти з кімнати, якщо це можливо;
3. Переміститися в іншу, віддалену частину кімнати;
4. Відвернутися і подивитися у вікно;
5. Перебрати свої папери, полити квіти тощо;
6. Вийти у коридор і поговорити з симпатичними людьми;

7. Підійти до вікна, подивитися на небо, дерева, людей, що йдуть по вулиці, спробувати уявити, про що думають люди;
8. Зайти в туалетну кімнату і 2-3 хвилини потримати долоні під холодною водою.

Таку перерву потрібно практикувати якомога частіше в ті моменти, коли ви відчуваєте, що втрачаєте самоконтроль у стресовій ситуації. Важливо, щоб дія «зупинки себе» увійшла в звичку.

3-й крок. Проаналізувати, які моменти допомагають зняти напругу? Що найбільше радує? Чим ви займаєтеся із захопленням? Підібрати методи зняття напруги, стабілізації емоційного стану.

Практичні психологи виділяють дві групи методів, які дозволяють людині скинути внутрішнє напруження і заспокоїтися. Умовно їх називають природними і штучними методами.

До природних методів належать всі "секрети", що допомагають людині самій відновити внутрішній емоційний баланс і прийти до рівноваги в стресовій ситуації:

1. Фізичне навантаження (спорт, прогулянка, прибирання та ін.) Більшість відзначають, що важливо трохи фізично втомитися, і тоді психологічна втома проходить, роздратування помітно знижується, а то і зовсім зникає.
2. Вода (плавання в басейні, водні процедури: ванна, душ, лазня, сауна).
3. Захоплення (спілкування, прогулянка з тваринами, машина, читання та ін.).
4. Спілкування зі спокійними, оптимістичними людьми.

До штучних методів самодопомоги відносяться цілеспрямовано створені психотехнічні вправи для управління самим собою в стресовій ситуації.

Важливо знати деякі з них, щоб використовувати в моменти наростання внутрішньої напруги. Дані вправи допомагають не "вихлюпувати" роздратування на інших, уникнути звичайних негативних наслідків: не наговорити образливих слів, зберегти своє здоров'я, впевненість в собі, уникнути болісних роздумів про своїреальні і уявні помилки (додаток1).

Іспит без стресу

Дослідження показують, що екзаменаційний стрес займає одне з перших місць серед багатьох причин, що викликають психічну напругу. А з введенням Зовнішнього незалежного оцінювання (ЗНО) ситуація тільки погіршилася. І для цього існує цілий ряд причин:

1. Іспит - це своєрідна критична ситуація, яка визначає положення учня і його подальшу долю.
2. Підготовка до іспиту пов'язана з великим напруженням організму: інтенсивна розумова діяльність, підвищене статичне навантаження, обумовлене тривалою вимушеною позою, крайнє обмеження рухової активності, порушення режиму відпочинку і сну, емоційні переживання.
3. Учень і в повсякденному житті нерідко відчуває певний пресинг, психологічний тиск з боку дорослих («До кінця уроку залишилося 15

хвилин, після дзвінка роботи не приймаю!», «Дивись, не підведи нас!», або «Ми в твої роки...»), а в період здачі іспитів цей тиск лише посилюється. Прагнучи відповідати очікуванням дорослих, учень знаходиться в постійному побоюванні виявитися неуспішним.

4. Відсутність на ЗНО знайомих педагогів, підтримки і звичності ситуації, відчуття самотності та незахищеності тільки посилюють стресовий стан, обумовлений самою ситуацією іспиту.

Змінити передекзаменаційну і екзаменаційну ситуацію неможливо (зменшити інтенсивність підготовки, змінити процедуру проведення іспиту тощо), проте можливо впливати на найважливіший аспект - особистість учня, організовуючи заняття, які сприяють пошуку особистісних ресурсів для звільнення від небажаних якостей, розвитку почуття впевненості, навичок співробітництва, підвищенню самооцінки, зниженню стресу в екзаменаційний період в учнів через усвідомлення своєї поведінки і розширення поведінкового репертуару (додаток 2).

3.3. Психофізичне тренування

Стрессова реакція викликає фізіологічну готовність організму до фізичної діяльності. У цей момент відбувається збільшення притоку крові до серця і поперечно-смугастої мускулатури, відбувається напруження м'язів, поряд з цим зменшується приплив крові до шлунково-кишкової системи і шкіри, тобто відбувається мобілізація ресурсів організму, підготовка його до активних дій. Організм знаходиться в умовах зростання напруги і психофізіологічного навантаження. Якщо фізичного навантаження немає, то рухові реакції, які придушуються, сприяють збільшенню навантаження на серце, а також ведуть до ендокринних і інших фізіологічних змін. Коли часто відбуваються повторення таких випадків, настає психофізіологічне перевантаження, яке є основною причиною психосоматичних захворювань. Протистояти дії стресових факторів допомагають фізичні тренування і методи релаксації. У людини, яка постійно займається фізичними вправами, розвиваються позитивні зміни в організмі, які полягають у поліпшенні функціонального стану систем організму, що піддаються найбільшому напруженню в стресогенній ситуації. Такі зміни допомагають організму успішно протистояти несприятливим емоційним впливам. Систематичні заняття фізкультурою і спортом роблять позитивний вплив не тільки на фізіологічні параметри, сприяють зміцненню здоров'я, але і на особистісні характеристики. Це виявляється насамперед у розвитку емоційної стійкості, підвищенні впевненості у своїх силах, формуванні здатності протистояти розвитку емоційної напруги. Характер таких занять може бути різний: плавання, біг, лижні прогулянки, теніс, волейбол, футбол та інші спортивні ігри. Спортивні змагання, естафети, рухливі ігри викликають зростання емоційної напруги, тому в цей момент проходить навчання емоційної саморегуляції.

Фізичні вправи можуть застосовуватися для формування навичок м'язового розслаблення. Цьому сприяє спеціально спрямоване фізичне тренування, сутність якого полягає у виконанні вправ з метою формування навичок

довільного напруження і розслаблення окремих груп м'язів (напруга одних м'язів при одночасному розслабленні інших, послідовна напруга і розслаблення окремих груп м'язів, розслаблення м'язів усього тіла в поєднанні з ритмічними дихальними рухами). Перехід від напруги м'язів до релаксації в поєднанні з дихальними вправами є своєрідною гімнастикою нервових центрів, має регулюючий вплив на гладку мускулатуру внутрішніх органів і судинної системи. Цілеспрямовані спеціальні вправи, впливаючи на центральну і вегетативну нервову систему, сприяють формуванню навичок, необхідних для сталої поведінки в напружених ситуаціях. Такого виду спеціальні вправи можуть включатися до різних занять.

Знімаючи напругу певної групи м'язів, можна вибірково впливати на негативні емоції.

Релаксація - це фізичне і психічне розслаблення.

Мета релаксації - підготовка тіла і психіки до діяльності, зосередження на своєму внутрішньому світі, звільнення від надмірного фізичного та емоційного напруження.

Релаксація необхідна:

- для підготовки свідомості і тіла до самонавіювання, аутотренінгу;
- у напружені моменти, конфліктних ситуаціях, що вимагають проявів емоційної стійкості;
- для зняття втоми і втоми після важкого дня, нервових і емоційних перевантажень.

Дія релаксації заснована на механізмі взаємовпливу. Між станом тіла і станом нервової системи існує взаємозв'язок: тіло розслабляється в міру того, як заспокоюється мозок, а мозок заспокоюється в залежності від того, як розслабляється тіло.

Релаксація зазвичай поєднується з прийомами самонавіювання. Слово-надзвичайно сильний подразник, який може впливати на динаміку і характер процесів в головному мозку, а через них на процеси внутрішніх органів і емоційні стани. Згідно з вченням І.П. Павлова, будь-який предмет, будь-яке явище минулого життєвого досвіду людини зв'язується міцними нервовими зв'язками з конкретними словесними позначеннями. Повторне вживання слова, що означає цей предмет або явище, викликає у людини відповідне ставлення, стан. Саме на цих умовно-рефлекторних зв'язках заснований механізм навіювання і самонавіювання.

Самонавіювання - це створення установок, які впливають на механізми психіки, твердження, що успіх можливий, виражене від першої особи в теперішньому часі. Сила самонавіювання може створити свій власний позитивний образ і постійно цей образ зміцнювати за допомогою слів, звернених до себе.

Приклади формул самонавіювання, які сприяють психічному і фізичному оздоровленню людини наведені у додатку 3.

Термін «аутогенне тренування» (АТ) походить від грецького «ауто» - сам, «генний» - породжує, тобто тренування, сформоване самою людиною. АТ розроблене німецьким психотерапевтом Іоганном Шульцем. Його метою є

психічне і фізичне оздоровлення людини за допомогою самонавіювання в стані релаксації.

В даний час існує безліч модифікацій АТ: психом'язове тренування, психофізичне тренування, психорегулююче тренування та ін. Вони усувають несприятливі емоційні стани, знімають емоційну напруженість, роздратованість, стомлення, підвищують працездатність.

Класичний варіант методики АТ містить 6 основних стандартних вправ, кожна з яких направлена на певну область організму: м'язи, кровоносні судини, серце, дихання, черевні органи, голову. Зміст кожної вправи полягає в концентруванні уваги на певній частині тіла, з уявним повторенням «формул самонавіювання» на відчуття важкості, тепла, розслабленості. Засвоєння кожної вправи проводиться поетапно протягом декількох днів регулярних тренувань. Оволодіння прийомами АТ сприяє усуненню м'язових затисків, стирання м'язового малюнка емоційної напруженості, нормалізації діяльності систем організму, зменшення негативних емоцій.

Навички АТ дозволяють учням знижувати рівень емоційного напруження в очікуванні іспиту та під час нього, зорієнтувати емоційний настрій на успіх, знайти впевненість у своїх силах, розвивають такі професійні якості, як організованість, самоконтроль і самовладання, товарищескість, рішучість.

Використання АТ у комплексі з іншими методами керування емоційним станом збільшує позитивний ефект даного методу.

Певним емоційним реакціям відповідає напруга цілком певних м'язових груп. Наприклад, емоції страху в найбільшій мірі напружують артикуляційні і потиличні м'язи. Оскільки ця закономірність доповнюється ще й індивідуальними особливостями, кожна людина в ході систематичних спостережень за собою повинна виявити ті м'язові групи, які більшою мірою реагують на емоційне збудження. Крім того, корисним може виявитися простий тест. Максимально розслабившись, необхідно як можна більш чітко відтворити у свідомості емоційну ситуацію. Періодично перемикаючи увагу на стан м'язової системи, неважко виявити групи м'язів, які першими збільшили тонус. Ці м'язи і стають об'єктом найбільшої уваги - як при тренуванні розслаблення, так і в умовах емоційного збудження.

Можна оцінити у себе наявність м'язових затисків за шкалою від 0 (повна відсутність напруги) до 10 балів (дуже сильне напруження). Для цього необхідно обвести кружком відповідну цифру по кожній шкалі: (див. таб. 2).

Таблиця 2

Шкала напруги

	напруги Відсутність											напруга Сильна
М'язи	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Чола, очей	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Підборіддя, горла, потилиці	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ший, мови	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Грудей, плечей, лопаток, рук	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Діафрагми, сонячного сплетіння, спини	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Попереку, живота	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тазу, нижніх кінцівок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Таким чином визначаються групи м'язів, в яких в складній ситуації зазвичай виникає напруга (7 балів і вище).

Зняття м'язових затисків вважав важливим моментом артистичної роботи відомий режисер К.С. Станіславський. Він радив артистам формувати в собі звичку до безперервної механічної самоперевірки, розвивати в собі спостерігача або контролера.

3.4. Методи гармонізації психоемоційного стану людини

Методи контролю дихання

Коли людина хвилюється, її дихання стає частим і поверхневим. Якщо в стресових ситуаціях стежити за тим, щоб дихання залишалось глибоким і повільним, можна не допустити надмірної емоційної реакції.

«Ритмічне дихання». Помітивши, що ви починаєте збуджуватися (хвилюватися, напружуватись, обурюватися), починайте дихати на «раз - два - три». Вдих (1 - 2 - 3), видих (1 - 2 - 3). Потім спробуйте зробити видих ще тривалішим (1 - 5, 1 - 7).

«Дихання через руки». Щоб не відволікатися на лічбу, можна просто уявити собі, що ви «дихаєте руками»: вдихаєте повітря через одну руку, а видихаєте через іншу. Завдяки такому простому прийому ви не просто зможете утримувати повільний темп дихання, а й не втратите контакт із тілом.

«Комбіноване дихання». Цей метод дає змогу одночасно використовувати три групи прийомів профілактики стресу: і уповільнення дихання, і підтримання контакту з тілом, і розслаблення м'язів тулуба. Для цього необхідно вдихнути спочатку на повні груди, так щоб вони помітно піднялися. Потім «перемістити» повітря до живота (він також має надутися). Видих здійснюється удва етапи: спочатку виштовхуємо повітря із живота, потім - з грудей. 4-5 таких комбінованих вдихів — видихів допоможуть відчутти себе значно спокійнішим і розслабленим.

Релаксаційні методи

На стресові ситуації людина реагує не тільки своїми емоціями, а і своїм тілом. Напружуються м'язи обличчя, ший, плечей, рук, навіть ніг. Іноді наші м'язи так звикають до напруження, що майже втрачають здатність

розслаблюватися. Унаслідок цього виникають затиски, спазми, болі. До того ж таке неприродне перенапруження організму спричиняє хронічну втому.

«Релаксація на контрасті». Для того, щоб ефективно зняти м'язове напруження, треба його спочатку посилити. Тому для кожної групи м'язів розроблено способи їх ефективного напруження, після чого значно легше повністю розслабитися:

- кисті та передпліччя — стиснути кулаки, тримаючи великі пальці зверху;
- верхні м'язи рук — вдавнити лікті у спинку стільця або крісла;
- чоло — підняти брови;
- очі, ніс, щоки — примружити очі, зморщити ніс;
- рот, підборіддя, шия — обережно стиснути корінні зуби, зробити гримасу Арлекіна, опустивши куточки губ;
- шия, плечі — вдавнити підборіддя в бік «адамового яблука»;
- тулуб — повільно, глибоко вдихнути, наповнюючи груди знизу доверху, відвести лопатки назад і вигнути спину;
- ноги — підняти ноги, пальці тягнуться до підлоги;
- ноги — підняти ноги, пальці тягнуться до стелі.

Якщо не вистачає часу, можна попрацювати лише з тією групою м'язів, яка вас найбільше непокоїть.

«Розслаблення в ритмі дихання». Природна зміна процесів напруження та розслаблення в організмі найкраще виявляється в ритмі дихання. Тому найпростіші прийоми тілесної релаксації проводять у цьому ритмі.

- Займіть зручну позу. На вдиху повільно максимально стисніть руки в кулаки. З видихом розслабте руки. Чергуйте стискання-розслаблення кілька разів. Зверніть увагу, як ви відчуваєте різницю між розслабленими та напруженими м'язами.
- Зосередьтеся на своїх тілесних відчуттях та зауважте, яка частина тіла у вас більше напружена. Вдихніть, на видиху намагайтеся максимально розслабити всі м'язи.
- Знайдіть ту зону свого тіла, яка зараз найбільше розслаблена. Уявіть, як з кожним вдихом відчуття розслаблення з цієї частини тіла поширюється на інші, ніби охоплює теплою хвилею все тіло.

«Піджак на вішалці». Зняти напруження в м'язах можна не тільки лежачи або сидячи, а істоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе без кісток, ніби зробленим із гуми, або відчути своє тіло як піджак, що вільно висить на вішалці. Порухайте тілом, яке наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви крутите своїм хребтом.

Методи саморегуляції емоційного стану через активність

Для того щоб зняти м'язові затиски, не всім слід застосувати релаксаційні методи. Декому краще вдається зняти напруження через рухову активність, адже саме вона є природним способом зняття стресу. Усі ми бачимо активність дітей чи тварин після пережитого емоційного напруження. Дорослі також часто бігають з кутка в куток, починають пересувати меблі, прати або вибивати

подушки. Можна робити що завгодно, але за однієї умови: ця активність має приносити вам задоволення.

Коли людина силоміць примушує себе бігати підтюпцем чи робити зарядку, бо це нібито корисно для здоров'я, вона завдає своєму організму більше шкоди, ніж користі. Краще знайти такі види активності, якими б так хотілося займатися, щоб усі негаразди відступали на задній план. Для когось це будуть танці, для когось - аеробіка, плавання чи настільний теніс. А якщо після емоційного перевантаження вам узагалі не хочеться виконувати фізичних вправ, не варто примушувати себе. Є безліч інших способів реабілітації, які сподобаються вам. Головне - щоб обране вами заняття приносило відчуття успіху й радості.

Імаженативні методи

Коли до саморегуляції стану особистості долучається її уява, якість результату подвоюється. Адже свідомо створені образи впливають на організм майже так само, як і реальний досвід. Тобто свідомість знає, що Ви не відпочиваєте в горах, або не пірнаєте в море, а організм - ні. Тому створення повноцінного відпочинку хоча б для свого організму є святим обов'язком людини, яка сама не може відпочити належним чином.

«Повітряна мандрівка». Уявіть, що частина вас стає дуже легкою, здіймається над вами все вище й вище, оглядає землю з висоти пташиного польоту, летить над містом, річкою, дорогами, полями. Ви можете вільно обирати маршрут, шукати ті місця, де давно мріяли побувати, затриматися там, де вам захочеться. Після такої уявної подорожі, коли ви знов відчуєте себе у своєму тілі, ваш стан і настрої значно поліпшаться.

«Старий сад». Ви потрапили у старий захаращений сад, у якому дуже багато різноманітних рослин. Ви відчуваєте бажання привести його до ладу. Уявляєте, яким чарівним він стане завдяки вашій турботі. Не поспішаючи, із задоволенням ви стаєте до роботи: звільняєте дивовижні квіти й рослини від бур'янів, вигрібаєте й палите сміття, вирівнюєте землю, щось садите, щось підстригаєте... Не забувайте час від часу спостерігати за результатами своєї праці, насолоджуватися красою вашого саду.

«Тепла течія». Уявіть, що ваші ступні занурилися у теплу течію. Ви поступово йдете на глибину, вода приємно омиває ваше тіло. Ви набираєте повітря та занурюєтесь у потік, відчуваєте, як тепла вода струмує по обличчю, забирає втому й роздратування. Сповнені сил та енергії, ви повільно виходите на берег.

«Джерело енергії». Уявіть, що поруч з вами потужне джерело енергії. Це може бути сонце, вітер, міцне дерево або енергія землі. Простягніть до нього руки та відчуйте, як сила природи вливається у ваше тіло, розправляє суглоби, розслаблює скуті м'язи, енергія вирує всередині, їй стає тісно. Промені енергії виходять назовні з центру вашого тіла, створюючи захисний кокон навколо вас. Якщо у вас з'явився надлишок енергії, ви можете випустити її струменем у простір, або поділитися нею з вашими близькими, що потребують підтримки.

«Висока енергія». Уявіть яскраве нічне небо. Виберіть собі найкращу зірку. А тепер... проковтніть її... Вона знаходиться всередині вас і наповнює тіло енергією. Сила Всесвіту проникає у всі клітини вашого організму, у вас з'являється жага щось зробити, змінити, виправити. Будьте сміливі, дійте!

Методи розподілу уваги

Діяльність мозку влаштована так, що в ньому не може бути водночас кілька осередків активності. Тому якщо людина збуджена, сусідні ділянки мозку блокуються: погіршується увага, чіткість зорового сприйняття, ефективність інтелектуальної діяльності тощо. Отже, знаючи цю властивість мозку, можна використовувати її для профілактики стресу: щоб запобігти надмірному збудженню, необхідно лише підтримувати достатній рівень активності в зоні зорових чи тілесних відчуттів або розв'язувати прості математичні приклади для підтримання активності лівої півкулі мозку.

«Ворона на шафі». Якщо якась людина викликає у вас негативні емоції, а вам доводиться взаємодіяти з нею, можна зменшити своє напруження, подумки домальовуючи реальну картину ситуації. Наприклад, уявіть цю людину дуже маленькою, у смішному вбранні або розташуйте її на значній відстані, у дивному місці, змініть в уяві тембр її голосу... Тобто знайдіть такі доповнення до психотравмуючої ситуації, що зроблять її кумедною або незначущою для вас.

«Суперувага». Якщо ви відчуваєте, що починаєте хвилюватися, знайдіть у полі зору якийсь предмет (папірець на підлозі, пляму на столі, олівець) і роздивляйтеся його дуже уважно, так, щоб знайти якнайбільше непомітних на перший погляд деталей. Якщо всі можливості побачити непомітне вичерпані, розширте поле зору - у зоні вашої уваги мають одночасно знаходитися до 5 - 7 предметів.

«Ковток води». Якщо у вас є змога випити води в напруженій ситуації, не пийте її похапцем. Уявіть, що Ви дегустуєте її: відчуйте смак, температуру, консистенцію, зверніть увагу, як повільно вона тече по горлу, стравоходу, наповнює шлунок.

Методи нормалізації сну

Сон необхідний не лише для відпочинку тіла людини, а і для відновлення її психічного стану. Ті проблеми, які не вдається розв'язати наяву, можна розв'язати уві сні. У реальності це не діє, а для психіки це дуже корисно, оскільки знімає зайве напруження. Тому для здоров'я потрібен не тільки тривалий (8 годин), а й якісний сон.

«Зниження надмірної активації». Безсоння часто пов'язане з активацією фізіологічних систем організму внаслідок денних емоційних навантажень. Утакому разі подолати безсоння допомагають теплі ванни, заспокійлива музика, вдихання ароматів (м'яти, пачулі, меліси, сосни, апельсина тощо). Корисні також легкі гімнастичні вправи, піша прогулянка за 30-40 хв до сну.

«Сканування тіла». Ця вправа допоможе не тільки зняти тілесне напруження, а й запобігти багатьом психосоматичним розладам. На вдиху

уважно прислухайтеся до всіх відчуттів, які є у тілі («скануйте» тіло), шукайте в ньому найменші ознаки дискомфорту. Зверніть особливу увагу на кожну зі знайдених зон, зігрійте її своїм теплом, підживіть енергією. Не намагайтеся усунути дискомфорт, а просто сконцентруйте на ньому увагу. З кожним вдихом старайтеся відчувати якомога більшу ділянку свого тіла. І коли все тіло потрапить у зону вашої уваги, спробуйте відчувати, як енергія тіла рівномірно розподіляється по ньому, як зігрівається кожен м'яз, орган, особливо зверніть увагу на ті зони, де ви відчували дискомфорт, утиски, болі.

«Нездійсненні мрії». Часто причиною безсоння є надмірна активація мозку: людина старається проаналізувати день, що минув, переймається через невдачі, намагається розробити план на завтра, хвилюється з приводу майбутніх подій. Такі думки надто активізують мозок і не дають змоги заснути. Щоб перелаштувати мозок на знижений рівень активації, необхідно спрямувати свої думки у спокійне русло. Часто радять рахувати до 100 або доки не заснеш. Проте мало хто може примусити себе займатися такою безглуздою справою. Краще зайняти себе чимось приємнішим.

Можна спробувати, наприклад, помріяти: про золоту рибку з трьома бажаннями; про своє наступне втілення, про відвідування інших цивілізацій... Про що завгодно, що приносить задоволення, але мало пов'язане з реальним життям. Чим далі ваші фантазії будуть від реальності, тим швидше наступить сон.

«Режисура сновидінь». Якщо ви прокинулися від страшного сновидіння, то не варто намагатися одразу забути про нього. Краще спробувати пригадати якнайбільше деталей цього сну, відтворити сюжет і подумки закінчити свій сон за власним сценарієм, який би вас повністю влаштував. Так само бажано працювати і з неприємними сновидіннями, які пригадалися вранці.

Приклади деяких психотехнічних вправ.

Вправа «Притулок»

Інструкція: Сядьте зручно, закрийте очі. Уявіть собі, що у вас є надійне і зручне місце, в якому ви можете відпочити, коли захочете. Дорогу в це місце знаєте тільки ви, ніхто інший вас там не потривожить.

Не обов'язково, щоб це місце існувало в житті. Якщо у вас немає такого місця в житті, придумайте його. Це може бути маленький сільський будиночок в далекому селі або невелика квартира на околиці міста, про яку ніхто не знає. Це може бути все, що завгодно. Це може бути навіть космічний корабель, що відносить вас геть від Землі.

Подумки уявіть собі це місце. Опишіть речі, які знаходяться в ньому, які подобаються вам, створюють ваш комфортний життєвий простір. Уявіть себе в своєму зручному місці, чим Ви займаєтеся. Можливо, ви слухаєте музику, дивитися на вогонь у каміні, читаєте, малюєте або щось інше. Намагайтеся думати про ті заняття, які вам найбільш приємні.

Протягом дня кожен раз, коли ви відчуваєте себе особливо втомленим і починаєте нервувати, на кілька хвилин уявіть собі свій притулок.

Вправа «Настрій»

Інструкція: Сядьте за стіл і візьміть кольорові олівці чи фломастери. Перед вами чистий аркуш паперу. Намалюйте абстрактний сюжет - лінії, кольорові плями, фігури. Важливо при цьому повністю зануритися в свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам більше хочеться, в повній відповідності з вашим настроєм. Уявіть, що ви переносите своє занепокоєння і тривогу на папір, намагаючись "виплеснути" його повністю, до кінця. Малюйте до тих пір, поки не заповниться весь простір аркуша, і ви не відчуєте заспокоєння. Ваш час зараз не обмежений: малюєте стільки, скільки вам потрібно.

Потім переверніть аркуш і напишіть кілька слів, що відображають ваш настрій. Довго не думайте, необхідно, щоб ваші слова виникали вільно, без спеціального контролю з вашої сторони.

Після того як ви намалювали свій настрій і переклали його в слова, із задоволенням, емоційно розірвіть листок і киньте його в урну. Все! Тепер ви

позбулися свого напруженого стану! Ваша напруга перейшла в малюнок і вже зникла, як зник цей неприємний для вас малюнок.

Вправа «Ставлення до проблеми»

Робота спрямована на зниження суб'єктивної значущості проблемної ситуації для людини, на досягнення внутрішнього спокою і адекватного ставлення до існуючої проблеми. Виконується протягом 10-15 хвилин.

Інструкція: Займіть зручну позу, закрийте очі. Постарайтеся уявити собі такі образи-картинки.

Подумайте про свою проблему, яка останнім часом хвилює і мучить вас найбільше. Коротко сформулюйте цю проблему для себе в двох-трьох словах.

Уявіть обличчя людини, з якою ви недавно обговорювали свою проблему. Згадайте, про що вона говорила і що ви їй відповідали. Відтворіть у своїй уяві обстановку кімнати, час і зміст бесіди.

За допомогою своєї уяви подивіться на ситуацію з боку, як ніби ви стали зовнішнім спостерігачем. Наприклад, ви бачите себе і свого співрозмовника відбитими в дзеркалі. Включіть в цю «картинку» ваших найближчих сусідів, знайомих або родичів. Які проблеми і невирішені питання є у них? Що їх мучить і які перешкоди їм доводиться долати в житті? Уявіть будинок, в якому ви живете, і людей, які живуть разом з вами. Коли ваша картинка розшириться і стане для вас виразною, включіть в неї ваше уявлення про місто, в якому ви живете, подумайте також про свою країну, її величезні простори і людей, що населяють міста, села.

Розширюючи картинку, уявіть тепер всю нашу Землю з її материками, океанами і мільярдами людей, які живуть на ній.

Рухаючись далі до розширення «картинки», подумайте про нашу Сонячну систему - величезне палаюче Сонце і планети, що обертаються навколо нього. Відчуйте нескінченність Галактики і її байдужий «спокій» і навіть байдужість щодо якихось маленьких людських істот, що населяють Землю.

Продовжуючи утримувати в своїй уяві це переживання неосяжної глибини Космосу, знову подумайте про свою проблему. Опишіть її у двох-трьох словах.

Під час обговорення, після проведення вправи, на питання «Що ви відчуваєте?» люди відповідають:

- «Я змогла заспокоїтися, коли відчула, що моя проблема мізерно мала в порівнянні з величезним і величним космосом».
- «Я здивований, що проблема взагалі перестала для мене існувати. Коли я зміг відчути неосяжність і вічність космосу, в кінці вправи, при повторному поверненні до своєї проблеми, я не зміг її сформулювати».
- «Моя проблема стала для мене не такою важливою, як тільки я подумала про те, скільки людей населяють нашу країну і взагалі планету, скільки людей справді страждають!»
- «Мені було так добре в космосі! І зовсім не хотілося повертатися на Землю і тим більше знову формулювати проблеми!»

Вправа «Самооцінка»

Формує навички позитивного мислення, розвиває позитивну самооцінку.

Інструкція: Візьміть чистий листок паперу і вертикальною рисою розділіть його навпіл - у вас буде ліва і права половини аркуша. У лівій частині аркуша протягом 10 хвилин перерахуйте свої власні недоліки, нумеруючи їх по порядку. Наприклад, ви пишете:

1. Запальність.
2. Недовірливість.

У вас може вийти лише три таких якості, а може 20 і більше. Тут все індивідуально.

Після того як ви зафіксували свої якості і пронумерували їх, зверніться до правої сторони аркуша. Тепер спробуйте кожну якість - недолік, на вашу думку, яку ви написали в лівій частині, перевести в якість - гідність, яку запишіть у правій частині. При цьому зберігайте нумерацію: першу якість - недолік переведіть, відповідно, в першу якість - гідність.

Заповнюючи праву частину аркуша, не обмежуйте себе в часі. Ви можете працювати 10-15 і більше хвилин.

Не дивуйтеся, насправді кожна якість особистості людини не має ні негативного, ні позитивного знака, це самі люди "навішують" на них свої оцінки в залежності від ситуацій, в які вони потрапляють.

У нашому прикладі заповнення правої частини аркуша може виглядати наступним чином.

1. Запальність – Енергійність

Як правило, запальними бувають люди, які мають холеричний темперамент, активні, діяльні. Вони здатні швидко вирішувати проблеми, часто бувають товариські, відкриті.

2. Недовірливість – Життєвий досвід і глибина.

Люди стають недовірливими, якщо у своєму житті вони були дуже відкритими і максимально довіряли якійсь людині. А з ними повелися нечесно, і вони "закрилися". Такі люди часто організують "перевірки" свого партнера. І якщо в ході таких "перевірок" вони приходять до висновку, що йому можна довіряти, то ця довіра стає дійсно глибокою і надійною.

Тема заняття: «Готуємося до іспиту»

Мета заняття: сприяти зниженню стресу в екзаменаційний період в учнів через усвідомлення своєї поведінки і розширення поведінкового репертуару.

Обладнання, матеріали:

- на кожену групу - аркуші паперу, ручка (як варіант - ватман, маркер), роздатковий матеріал «Іспити без стресу» (по можливості надати цей матеріал кожному учаснику).
- дошка, крейда (як варіант - фліпчарт, фломастер).

Коментар для психолога.

Основна частина роботи проводиться в підгрупах, тому заздалегідь необхідно продумати кількість підгруп і кількість людей у кожній (в залежності від загальної чисельності учасників заняття). Кількість підгруп повинна бути не менше трьох, але не більше 6-7, оптимальна кількість - 4-5. Учасників в кожній групі повинно бути не менше 4, але не більше 10, оптимальна кількість - 5-7.

У залежності від прийнятого рішення про кількість груп, їх чисельності розставляються стільці - в коло для кожної групи. Якщо передбачається працювати з ватманом, то необхідні столи - один-два для кожної групи. При цьому в приміщенні повинно бути вільне місце вздовж однієї зі стін, шириною близько двох метрів.

Хід заняття

Психолог:

- Доброго дня! Скоро на вас чекають іспити. Ви знаєте, що це таке. І напевно кожен з вас перед іспитом відчуває хвилювання. Уявіть себе напередодні іспитів, згадайте свій стан у цей період, оцініть ступінь свого хвилювання в балах (або, якщо хочете, в градусах) від 0 до 100. При цьому 0 балів означає, що ви абсолютно не хвилюєтеся перед іспитом, ви абсолютно спокійні, а 100 балів - що ви дуже сильно хвилюєтеся, не можете нічим займатися, тільки «трясе» від майбутніх подій.

Тут (психолог показує на вільне місце уздовж стіни) у нас буде своєрідна лінійка - шкала. «0» означає цей стілець, а «100» - цей (ведучий встановлює два стільці в протилежних кінцях вільної стіни, позначаючи межі шкали).

Коментар для психолога.

В якості кордонів шкали можна використовувати не тільки стільці. Наприклад, можна заздалегідь намалювати на аркушах паперу відповідні числа, можна використовувати кеглі.

Психолог:

- Щоб точно знайти своє місце, запитуйте один у одного, на якому «розподілі» він знаходиться, щоб не вийшло так, що людина з «градусом хвилювання» 54 стояла між людьми з 50 і 52 «градусами».

Учасники починають шукати своє місце в просторі за «шкалою хвилювання перед іспитом». Коли шкала майже сформувалася, психологу необхідно пройти її по всій довжині, уточнюючи правильність місця положення, звертаючи особливу увагу на учнів, що стоять купкою (якщо, за їхніми словами, у них однаковий «градус хвилювання», то їх варто поставити в колону один за одним)

Тепер завдання психолога—об'єднати всіх учасників на групи таким чином:

- в першу групу включаються 3-5 учнів, які максимально хвилюються перед іспитом, і стільки ж - мінімально хвилюються;
- у другу групу включаються 3-5 учнів, які дещо менше хвилюються перед іспитом, і стільки ж - мінімально хвилюються;
- і так далі, таким чином в останню групу увійдуть учні з середнім рівнем передекзаменаційного хвилювання.

Попросіть учасників взятися за руки. Отриманий ланцюжок складається навпіл таким чином, що один з полюсів шкали виявляється напроти іншого. Пари, які утворилися, нескладно об'єднати в передбачену кількість груп.

Коментар для психолога.

Така процедура поділу на групи дозволяє вирішити цілий ряд завдань:

- «перемішати» учасників, що особливо важливо, якщо у занятті беруть участь учні, які навчаються у різних групах, які схильні триматися «зі своїми»;
- об'єднати учасників з максимально різноманітним досвідом подолання хвилювання перед іспитом в кожній групі, що дозволяє учням розширити свій поведінковий «репертуар» у стресовій ситуації;
- організувати певну дискусію всередині групи: більші тривожні учні можуть оскаржувати запропоновані методи як неефективні, менш тривожним необхідно знаходити нові аргументи.

Після даної процедури групи займають місця: кожна група утворює своє робоче коло.

Психолог.

- У кожній групі у нас є ті, хто більше хвилюється перед іспитами, і ті, хто хвилюється менше. Ваша задача - поділитися своїм досвідом один з одним. Тим, хто хвилюється, - розповісти, що саме змушує їх хвилюватися, чому вони не можуть впоратися зі своїм хвилюванням. А тим, хто не хвилюється, - як їм це вдається, якими методами вони користуються, які прийоми найбільш ефективні. У підсумку ви в своїй групі повинні виділити і записати не менше 10 способів і прийомів зниження хвилювання перед іспитом. Якщо під час виконання завдання у вас виникнуть питання - звертайтеся до мене. Якщо є питання зараз - питайте.

Коментар для психолога.

На виконання завдання відводиться 15-20 хвилин. Групи записують свої варіанти маркером на окремих картках. Психологу не варто залишатися пасивним і нудьгуючим, щоб його пасивність не передалася учасникам, щоб не знижувати значимість та емоційну насиченість роботи. Психолог підходить до кожної групи, відповідає на виникаючі питання, стежить за ступенем готовності кожної групи.

Психолог.

- Тепер ми зробимо наступне: кожна група по черзі називає якийсь один спосіб подолання хвилювання перед іспитами і прикріплює його на дошці. Якщо способи в різних групах будуть повторюватися, ми це відзначимо. Будь ласка, хто готовий назвати перший спосіб?

Коментар для психолога.

На цьому етапі заняття ведучий не просто записує запропоновані варіанти, він задає уточнюючі питання. Наприклад, якщо діти пропонують варіант «відпочинок», варто запитати, що розуміється під відпочинком, або варіант «заспокоїтися» - що саме необхідно зробити, щоб заспокоїтися. Такі питання не тільки дозволяють уникати формальних, поверхневих відповідей, а й стимулюють учнів до роздумів, до кращого усвідомлення власної поведінки. Також психолог коментує різні способи, відзначаючи найбільш продуктивні (наприклад, «вивчити матеріал») і пояснюючи непродуктивність інших (непродуктивні способи не слід записувати). Наприклад, учні можуть назвати алкоголь в якості заспокійливого засобу. Слід прокоментувати, що алкоголь руйнівнює діє на клітини кори головного мозку і, отже, перешкоджає повноцінному запам'ятовуванню навчального матеріалу. До непродуктивних також можна віднести такі відповіді, як «покурити», «захворіти» і т.п. Тут важливо не просто «заборонити» даний спосіб, а показати дітям його неефективність, при цьому зробити це спокійно, без моралізаторства. Наприклад, такий спосіб, як «написати шпаргалку», краще не критикувати, а підтримати ідею - по-перше, шпаргалка це короткий виклад матеріалу, а значить, його попереднє осмислення і переробка, а по-друге, сама наявність

шпаргалки на іспиті може діяти заспокійливо. При цьому слід зазначити, що діставати шпаргалку на іспиті неефективно, - можуть видалити з іспиту з незадовільною оцінкою.

Іншими словами, записування способів подолання хвилювання перед іспитом повинно перетворитися на обговорення, учні повинні отримати додаткову інформацію про використовувані ними способи.

Саме обговорення може зайняти різний час - наприклад, додаткове інформування про той чи інший спосіб зменшення хвилювання може бути гранично коротким, а може містити в собі багато інформації. Наприклад, при згадці дітьми такого способу, як «релаксація», «аутотренінг» або «медитація», можна спочатку запитати самих дітей, які саме прийоми вони використовують, потім додати свої, пояснивши ключові моменти правильного застосування релаксаційних технік. Таке детальне інформування доцільніше проводити в невеликих групах, так як тут легше відстежувати стан уваги учнів. Але в будь-якому випадку це не повинно перетворюватися на лекцію або доповідь.

Приклади способів, які можуть запропонувати учні: вивчити весь матеріал, думати про хороше, пити трав'яні чаї (меліса, м'ята та ін), поїсти що-небудь солодке, смачне, сходити на дискотеку, поспілкуватися з приємними людьми, звернутися до психолога, підтримка близьких людей, спілкування з домашніми тваринами, сон, водні процедури, піти до церкви, послухати приємну музику.

Психолог.

- Спасибі всім, ви відмінно попрацювали. У нас вийшов досить великий список самих різних методів і прийомів, щоб знизити рівень хвилювання перед іспитами. Це і спілкування з приємними людьми, і водні процедури (називає 3-4 способи, запропонованих учнями). Але найефективнішим, тут я згодна з вами, є підготовка до іспиту. Адже якщо ти підготувався до іспиту, знаєш матеріал, то і хвилювання значно знижується.

У кожного з вас є свій досвід підготовки до іспитів. З тих багатьох рекомендацій, які існують, кожен з нас вибирає те, що підходить саме йому. Зараз я кожній групі дам аркуш паперу, де написано 10 правил підготовки до іспитів. Уважно в групах прочитайте ці правила і виберіть з них три, які ви реально використовуєте (або будете використовувати) при підготовці до іспитів. Потім ми обговоримо, що ви обрали.

Коментар для психолога.

Якщо група не дуже велика, краще матеріал «Рекомендації по підготовці до екзаменів» роздати всім дітям. Після заняття в спокійній обстановці кожен з них зможе ще раз прочитати, вивчити дані рекомендації, можливо, щось почерпнути для себе нове. Якщо роздати такий лист кожному можливості немає, то доцільно помістити рекомендації десь на видному місці (у куточку психолога, на стенді в класах, у тематичній стінгазеті), щоб кожен мав доступ до цієї інформації.

Під час обговорення ведучий не залишається пасивним, а підходить до кожної групи, відповідає на питання, проявляє інтерес до обговорення в групах. Зазвичай обговорення займає 5-7 хвилин.

Психолог.

- Тепер кожна група назве ті три рекомендації з підготовки до іспитів, які вважає реальними та ефективними.

Коментар для психолога.

Обговорення на даному етапі також можна проводити по-різному. Більш простий і короткий варіант - кожна група називає три вибрані рекомендації.

Більш складний варіант - кожна група не просто називає обрані варіанти, але і обгрунтовує свій вибір (чому вони слідує саме цим правилам, а не іншим).

Не потрібно критикувати школярів за те, що вони не вибирають рекомендацію починати готуватися до іспиту заздалегідь.

Швидше за все, вони знають, як «треба», як «правильно» готуватися. Проте мета такого обговорення - стимулювати їх задуматися про свою поведінку, більш усвідомлено підходити до підготовки до іспиту, і тут будь-який спосіб, який вони назвуть і якого будуть дотримуватися, вже допоможе їм з меншими психологічними втратами пройти період іспитів.

Ведучий.

- Сьогодні на занятті ми з вами обговорили дуже важливу тему - як діяти, що робити, щоб іспити пройшли з найменшими втратами і закінчилися найкращим результатом. Сподіваюся, що кожен з вас дізнався щось нове на нашому занятті, що допоможе йому при підготовці та здачі іспитів. Мені було цікаво спілкуватися з вами, обговорювати ваші ідеї. Спасибі вам! До побачення.

Коментар для психолога.

Якщо група близько 15 чоловік, то можна запитати, чи сподобалося заняття, що нового дізналися для себе, як зміниться поведінка учасників при підготовці до іспитів.

Рекомендації по підготовці до екзаменів.

1. Дотримуйся основного правила: «Не втрачай часу даремно». Перед початком підготовки до іспитів необхідно переглянути весь матеріал і відкласти той, що добре знайомий, а починати вчити незнайомий, новий.
2. Використовуй час, відведений на підготовку, як можна ефективніше. Новий і складний матеріал вчіть у той час доби, коли добре думається, тобто висока працездатність. Зазвичай це ранкові години після гарного відпочинку.
3. Підготуй місце для занять: прибері із столу зайві речі, зручно розташуй потрібні підручники, посібники, зошити, папір, олівці та ін. Можна ввести в

інтер'єр кімнати жовтий і фіолетовий кольори, оскільки вони підвищують інтелектуальну активність. Для цього буває достатньо якоїсь картинки в цих тонах або естампа.

4. Починай готуватися до іспитів заздалегідь, потроху, частинами, зберігаючи спокій. Склади план занять. Складаючи план на кожен день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні буде вивчатися. Не взагалі: «трохи попрацюю», а якими саме розділами і темами займуся. А також необхідно визначити час занять з урахуванням ритмів організму.

5. До того, що важко запам'ятовується, необхідно повертатися кілька разів, переглядати його протягом декількох хвилин ввечері, а потім ще раз - вранці.

6. Дуже корисно складати плани конкретних тем і тримати їх «в голові», а не зазубрювати всю тему повністю «від» і «до». Можна також практикувати написання питань у вигляді короткого, тезового викладу матеріалу.

7. Матеріал, який потрібно вивчити, краще розбити на смислові частини, намагаючись, щоб їх кількість не перевищувала семи. Смислові частини матеріалу необхідно укрупнювати і узагальнювати, висловлюючи головну думку однією фразою. Текст можна сильно скоротити, представивши його у вигляді схеми типу «зірки», «дерева» і т.п. При цьому сприйняття і якість запам'ятовування значно поліпшуються за рахунок більшої образності записів.

8. Переказ тексту своїми словами призводить до кращого його запам'ятовування, ніж багаторазове читання, оскільки це активна, організована розумова робота. Взагалі кажучи, будь-яка аналітична робота з текстом призводить до його кращого запам'ятовування. Це може бути перекомпонування матеріалу, знаходження парадоксальних формулювань для нього, залучення контрастного фону чи матеріалу та ін.

9. Завжди, а під час підготовки до іспитів особливо, піклуйтеся про своє здоров'я. В цей час потрібно добре і вчасно харчуватися (дотримуйтеся режиму). Не забувайте про прогулянки і спортивні розваги, робіть перерви, активно відволікайтеся. Добре відпочивайте - сон вам необхідний. Ні в якому разі не засиджуйтеся допізна перед іспитом!

10. Щодня виконуйте вправи, які сприяють зняттю внутрішньої напруги, втоми, досягненню розслаблення.

Практичне заняття для підлітків «Якості успішної людини»

Мета: усвідомити поняття «успіх», «успішна людина»; визначити якості людини, яка досягає в житті успіху; проаналізувати, які якості формуються в начальний період, чи сприяють вони майбутнього успіху.

Хід заняття

Ми всі читаємо книги, дивимося телевізор, спілкуємося з досить великою кількістю людей. Напевно кожному з нас відомі люди, яких називають успішними і про яких говорять, що вони народилися в сорочці. Цим представникам людства добре в нашому непростому світі. Їм завжди щастить, обставини складаються для них сприятливо. Вони ніколи не скаржаться на

нестачу грошей, вони досягають тих посад, яких хочуть. Вони виглядають веселими і безтурботними. Вони успішні у всьому і завжди, а придивишся - і в зовнішності нічого особливого немає, і зросту маленького, і зачіска - реп'ях. Але щось у них є. Щось, що притягує інших людей, змушує говорити з ними, прислухатися до їхньої думки, йти за ними.

Мета нашого заняття - дослідити, якими якостями необхідно володіти, щоб досягти в житті успіху. Ми спробуємо усвідомити, що означає «успіх», «успішна людина», і проаналізувати, які якості формуються в період навчання, чи сприяють вони майбутнього успіху?

А для того, щоб ми попрацювали ефективно давайте згадаємо правила, які зможуть нам у цьому допомогти.

Правила ведення дискусії.

1. Ми слухаємо і чуємо одне одного.
2. Кожен має можливість висловитись.
3. Враховуються всі думки та пропозиції.
4. Підтримується атмосфера пошани.
5. Обговорення не виходить за рамки обраної теми.

- Ви згодні з цими правилами? Хочете що-небудь змінити? Додати?

Вправа «Асоціації»

- Назвіть слова, що асоціюються у вас зі словом «успіх». (Перемога, щастя, удача, досягнення.)

Успіх (словник):

1. Удача в досягненні чого-небудь.
2. Суспільне визнання.
3. Гарні результати в роботі, навчанні.

- Що, з вашої точки зору, означає «успішна людина»?

Вправа «Якості, які забезпечують успіх»

Давайте спробуємо визначити п'ять найбільш важливих якостей, які характеризують успішного учня. Вам запропоновані якості; якщо, на вашу думку, якоїсь якості не вистачає, додайте її.

Спочатку кожен визначає для себе п'ять найбільш важливих якостей, які допомагають йому бути успішним. Потім, об'єднавшись в групи по 5 осіб, обговорюєте і приходите до спільного рішення, обравши 5 важливих якостей, які характеризують успішного учня.

Представник групи виписує якості на дошку і пояснює, чому група вибрала саме ці якості (кожному видана картка з переліком якостей).

Якості:

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| - дух суперництва | - підприємливість |
| - здатність до творчості | - відкритість |
| - допитливість | - наявність власних |
| - заклопотаність | переконань |
| матеріальним успіхом | - врівноваженість |
| - порядність | - організованість |
| - чесність | - почуття гумору |
| - доброта | - емоційність |
| - незалежність | - щирість |
| - інтелектуальна | - здатність адаптуватися |
| розвиненість | - вихованість |
| - слухняність | - наполегливість |

Уявіть успішну людину в сучасному світі, подумайте, які якості допомогли їй цього досягти. Подумайте спочатку самі, а потім обговоріть в групі і запишіть п'ять найбільш значущих якостей, що характеризують успішну в житті людину.

Давайте порівняємо ці списки якостей.

Обговорення:

Якщо ви успішні в навчанні чи набуваєте ви якостей, що дозволяють вам в житті стати успішними людьми?

Інформаційне повідомлення:

П'ять якостей успішних людей з точки зору психологів:

1. Такі люди честолюбиві. Вони бачать себе здатними стати краще. Вони розвивають в собі здібності, ні хвилини не сумніваючись у правильності своїх рішень.

2. Вони хоробрі. Вони працюють, щоб долати побоювання, що стримують більшість людей. Два найбільших вороги нашого успіху - побоювання і сумнів. Усунення побоювань і сумнівів - ключ до успіху.

3. Вони вірять в себе і свою справу. Успішні люди в кожній області, в якій вони працюють, повністю віддані своїй справі. Вони вірять в себе, вони вірять в свою компанію, вони вірять в свої вироби і послуги, вони вірять у своїх клієнтів; вони мають величезну віру.

4. Вони професійні. Вони професійні у будь-якій справі, якою займаються, так як постійно вчаться і удосконалюються. Вони вічні учні. Професіонал ніколи не припиняє дізнаватися нове. Вони готуються до будь-якої ситуації, обмірковують питання перед кожною діловою зустріччю.

5. Вони відповідальні. Найбільша помилка, яку ми можемо коли-небудь зробити, полягає в тому, щоб думати, що ми працюємо для когось ще, крім себе. Думайте, що ви - президент вашого власного життя.

Психологи стверджують, що успішна людина успішна в будь-якій справі. Що ж об'єднує успішних людей? Як правило, справа не тільки в таланті і вроджених здібностях.

Їх відрізняють:

- активність: вони цінують активний спосіб життя, із задоволенням проявляють ініціативу;
- креативність: вони розглядають проблемні ситуації як цікаві завдання для вирішення і не бояться їх;
- відповідальність: вони готові брати відповідальність за свої вчинки і рішення на себе;
- впевненість: вірять в свої сили і прагнуть проявити свої можливості в повній мірі;
- комунікабельність: вміють грамотно дати зворотний зв'язок, підтримати, попросити про допомогу.

Проективна методика «Що мені заважає».

Інструкція: Намалюйте на аркуші те, від чого хотілося б позбутися, що заважає бути успішним. У парах проговоріть, що намальовано, що означають різні частини малюнка, обговоріть і домалюйте варіанти позбавлення.

Обговорення за бажанням.

Завершити фразу:

- *Я переміг (а), і зараз я ...*
- *Як переможця, мене ...*

Закінчити нашу розмову мені б хотілося притчею.

Притча «Метелик»

Одного разу в коконі з'явилася маленька щілина. Людина, яка випадково проходила повз, довгі години стояла і спостерігала, як через цю маленьку щілину намагається вибратися метелик. Минуло багато часу, метелик ніби залишив свої зусилля, а щілина була все такою ж маленькою. Здавалося, метелик зробив все, що міг, і ні на що інше в нього не було більше сил.

Тоді людина вирішила допомогти метелику, вона взяла ніж і розрізала кокон. Метелик негайно вилетів. Але його тільце було слабким і немічним, його крила були прозорими і ледь рухалися.

Людина продовжувала спостерігати, думаючи, що ось-ось крила метелика розправляться і зміцніють, і він полетить. Але нічого не сталося! Залишок життя метелик волочив по землі своє слабке тільце, свої нерозправлені крила. Він так і не зміг злетіти.

Іноді саме зусилля необхідно нам у житті. Якби нам дозволено було жити, не зустрічаючись з труднощами, ми були б обділені. Ми не змогли б стати такими сильними, як зараз. Ми ніколи не змогли б літати.

Рефлексія

Кожен учасник по черзі продовжує речення:

Я думаю що.....
Я відчуваю...

Додаток 3

Складання формул самонавіювання

Для побудови формул оптимального стану необхідно:

1. Виділити кілька «критичних» ситуацій, для вирішення яких, у першу чергу, потрібна здатність до психічного самонавіювання. Зазвичай діти називають ситуації іспитів, участі у конкурсах, спортивних змаганнях.
2. Згадати і докладно описати свій стан у момент найбільшого піднесення сил, найвищої працездатності «ясності розуму» і чіткості мислення, що виникало у такій напруженій ситуації, де потрібно психічне самовладання (наприклад, під час іспиту).
3. Підготувати формулу «оптимального стану», самонавіювання, яке на момент повного розслаблення м'язів відтворює психічний стан, близький необхідному. При цьому потрібно пам'ятати, що формули повинні вбирати в себе тільки те коло думок і почуттів, які потрібні для мобілізації себе в конкретній ситуації.

Пам'ятати, що самонавіювання повинно бути:

- позитивним, життєстверджуючим, конструктивним;
 - фрази прості, чіткі і зрозумілі, виражені в ствердній формі і не містять частки «не» (формули самонавіювання починаються зі слів: я хочу... я можу... я буду...).
4. Самонавіювання припускає багаторазове повторення формул, краще всього їх вимовляти щодня вранці після сну і увечері перед сном. Ось приклади деяких формул оптимізаційного стану, складених для застосування в стресовій ситуації іспиту:
 - «Піднесений настрій! Голова ясна! Я вірю в успіх!»
 - «Я абсолютно спокійний! Я зібраний! Мислю чітко!»
 - «Я весела і розкута! Моє тіло легке! Рухи вільні і красиві! Я впевнена в собі!»
 - «Я можу керувати своїми внутрішніми відчуттями»

- «Я впораюся з напругою в будь-який момент, коли побажаю»
- «Внутрішньо я відчуваю, що в мене все буде в порядку».

Орієнтовні програми самонавіювання

- Для оптимізації настрою: «Я зібраний і врівноважений; у мене піднесений, радісний настрій; я хочу бути активним і бадьорим; я можу бути активним і бадьорим; я активний і бадьорий; я хочу, можу, буду відчувати енергію і бадьорість; я життєрадісний і повний сил; я оптиміст».
- Для налаштування на конструктивну поведінку, подолання невпевненості, скутості в спілкуванні: «Я абсолютно спокійний, я входжу в приміщення впевнено; відчуваю себе на сцені (в аудиторії, в кабінеті директора і т.п.) вільно і розкуто; володію собою; мій голос звучить рівно, впевнено; я можу добре провести виступ; мені самому цікаво на конкурсі (занятті); мені є що розповісти всім; я спокійний і впевнений у собі».
- Для налаштування на майбутній іспит: «Я почуваю себе впевнено; настрої піднятий; голова ясна; я абсолютно спокійний; я зібраний; мислю чітко; я хочу, можу, буду відповідати легко, чітко, ясно».
- Для налаштування на урок: «Я спокійний. Я впевнено почуваю себе на уроці. Відчуваю себе на уроці розкуто. Я добре підготовлений до уроку. Урок цікавий. Я впевнений, сповнений сил. Я добре володію собою. Бадьорий, гарний настрій. Вчитися цікаво. Мені подобається працювати на уроці. Я - учень».
- Для подолання грубості: «Я ввічливий. Я приємний людям. Я внутрішньо посміхаюся. Володію собою».

Учню пропонується визначити конкретну якість (рису характеру, звичку), яку він бажав би змінити. Потім він починає складати формули самонавіювання.

Літературні джерела

1. Богоявленская Д. Рабочая концепция одаренности / Богоявленская Д., Щедриков В. – М. : 1996. – 96 с.
2. Бурменская Г.В. Одаренные дети / Г.В.Бурменская, В.М.Слуцкий. – М. : Прогресс, 1991. – 376 с.
3. Види обдарованості // Обдарована дитина. – 2000. – № 3. – С. 2–6.
4. Гільбух Ю.З. Розумово обдарована дитина / Гільбух Ю.З. – К. : Укрвузполіграф, 1992. – 84 с.
5. Головін С.Ю. Словник практичного психолога / Головін С.Ю. – Минск : Харвест, 1998. – 800 с.
6. Дубровина И. В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Руководство практического психолога / Дубровина И. В. – М., 1995. – 176 с.
7. Калинина Р. Экзамен без стресса [Электронный ресурс] / – Режим доступа : http://psy.1september.ru/view_article.php?id=200900308.
8. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості [Текст] / Г. С. Костюк [за ред. Л. М. Проколієнко] — Київ : Рад. школа, 1989. — 608 с.
9. Лейтеса Н.С. Психология одаренности детей и подростков / Н.С. Лейтеса – М. : Академия, 1996. – 416 с.
10. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики / Маслоу А.Г. – М.: 1997 г.
11. Моляко В.А. Психология детской одаренности / Моляко В.А., Кульчицкая Е.И., Литвинова Н.И. – К. : Знание, 1995. – 83 с.
12. Немов Р. Психология : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Немов Р. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 688 с.
13. Осадько О. Технології психологічного консультування / Осадько О. – К. : 2005– 128 с.

14. Петровский А.В. Психологический словарь / Петровский А.В., Ярошевский М.Г. – М. : Академия, 1990.
15. Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие / Семёнова Е.М. – М. : Психотерапия, 2006. –256 с.
- 16.Смирнягина М. Качества успешного человека : [Электронный ресурс] / Режим доступа : http://psy.1september.ru/view_article.php?id=201001207.
- 17.Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / Хухлаева О.В. – М. : Издательский центр «Академия, 2003. – 46 с.