



Управление
образования и науки
Липецкой области



Г(О)БУ Центр
«Семья»

Управление образования науки Липецкой области

Государственное (областное) бюджетное учреждение
Центр развития семейных форм устройства,
социализации детей, оставшихся без попечения
родителей, и профилактики социального сиротства «Семья»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К ГИА



Липецк, 2024

Методические рекомендации по психологической подготовке к ГИА /
авт.-сост.: Пономарева Я.В., Давыдова Т.Н., Карлина К.А., Мещерякова Н.Ю.
Липецк: Г(О)БУ Центр «Семья», 2024. – 34 с.

В данных методических рекомендациях дается представление о том, что такое стресс, стрессоустойчивость и экзаменационный стресс. Представлены практические психологические техники, экспресс-приемы совладания с экзаменационным стрессом, работающие не только в ситуации экзамена, но и в любой стрессовой ситуации.

Настоящие методические рекомендации адресованы обучающимся, их родителям (законным представителям), педагогам образовательных организаций.

Дизайн разработан на основе материалов Freerik

© Г(О)БУ Центр «Семья», 2024.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Что такое стресс и как он связан с экзаменом	5
Законы и хитрости мозга	8
Физиология и психология: как совместить при подготовке к экзаменам. Рекомендации обучающимся	10
Помощь и поддержка ребенка в период подготовки и сдачи экзаменов. Рекомендации родителям	12
Экзаменационная пора. Рекомендации педагогам	19
Рекомендуемая литература	23
ПРИЛОЖЕНИЕ. Практические приемы и техники преодоления стресса	24

ВВЕДЕНИЕ

В последние десятилетия образование в России претерпевает многочисленные изменения. Федеральные государственные образовательные стандарты, профессиональные стандарты и, конечно, система выпускной аттестации обучающихся. Актуальность психологической подготовки обучающихся к сдаче государственной итоговой аттестации (далее – ГИА) является одним из проблемных аспектов образовательных отношений. Экзамен призван показать уровень освоения школьной программы, но не менее важно суметь продемонстрировать знания в условиях стресса, который создает сама ситуация проверки.

Экзамен – всегда стресс. Для каждого своей степени интенсивности, но все же связан с волнением. Незнакомая ситуация, секретность задания, дополнительные меры проверки, новые лица в окружении, высокая значимость результатов и связанная с этим ответственность, тревога и давление со стороны родителей и педагогов. Постоянное нагнетание стрессовой ситуации. Все это опасно тем, что дети могут потерять контроль над ситуацией, организм и психика могут просто не выдержать. Дополнительным фактором риска является также влияние результатов экзамена на дальнейшее поступление и профессиональное самоопределение выпускников школы.

Поэтому так важно своевременно подготовить старшеклассника к предстоящим испытаниям, еще задолго до экзамена повысить стрессоустойчивость, возможности самоконтроля поведения и эмоционального состояния. Все это реализуемо в рамках профилактической деятельности педагога-психолога и педагогов образовательной организации, помощи и поддержки родителей, настроя самих обучающихся.

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС И КАК ОН СВЯЗАН С ЭКЗАМЕНОМ

Человек в своей жизни часто сталкивается с различными стрессовыми ситуациями. Он постоянно куда-то стремится, вынужден двигаться быстрее и быстрее, отвечая на все новые запросы времени. Подобный «бег» сопряжен с повышенным состоянием напряжения, волнения, необходимостью тратить много энергии и, как следствие, переутомлением и истощением. От стресса убежать нельзя, он периодически будет возникать в нашей жизни, а значит важно понимать, что происходит с человеком и освоить способы совладания с ним. Поэтому, первый шаг к победе над стрессом – это признание того факта, что он есть, что он нам необходим для саморазвития.

Само понятие «*стресс*» с англ. языка дословно обозначает «давление, нажим, напряжение». В психологию термин ввел физиолог Ганс Селье, который описывал его как «неспецифический биологический ответ организма на экстремальные условия». «Факторы, вызывающие стресс – *стрессоры*, различны, но они пускают в ход одинаковую, в сущности, биологическую реакцию стресса».



Г. Селье был уверен, что научиться справляться со стрессом вполне возможно. От этого умения будет зависеть успех человека в постоянно меняющихся условиях жизни. Отсюда следует, что стресс не только негативен, но зачастую оказывает позитивное влияние на развитие человека.

Изучая стресс, Селье выделил три фазы биологического стресса:

- 1) Реакция тревоги, когда организм меняет свои характеристики в ответ на какой-то стрессор, пытается приспособиться.
- 2) Фаза сопротивления – организм адаптируется к стрессору, происходит мобилизация ресурсов сопротивления.

3) Фаза истощения наступает, когда влияние стрессора продолжается, а запасы сопротивления ему заканчиваются, тревога может вновь усилиться и привести к ухудшению состояния организма. Речь идет уже о *дистрессе*.

Иначе говоря, каждый человек, столкнувшись со стрессом, сначала испытывает тревогу и волнение, затем собирает силы и противостоит стрессовой ситуации. Если возможностей приложено достаточно, то наступает благоприятное разрешение ситуации. Но если стресс будет сильнее и внутренних ресурсов не хватит, то наступит истощение вплоть до серьезного заболевания.

Впервые психолог Р. Лазарус, рассматривая тему стресса, пришел к выводу о разграничении физиологического и психического (эмоционального) стресса.

Физиологический стресс – это конкретная реакция организма на внешние и внутренние негативные стрессоры природы. А вот психологический стресс вызван психическими стрессорами и связан с восприятием самого человека ситуации как значимой и угрожающей, что для другого может таковым и не быть.

Психологический стресс связан с осмыслением происходящего. Большое влияние на него оказывают информационные перегрузки.

Психологический стресс в свою очередь может быть разделен на эмоциональный и информационный:

- эмоциональный связан с переживанием эмоций (радость победы, неожиданная встреча, трагическая повесть);
- информационный стресс возникает в результате информационных перегрузок (например, подготовка к экзамену).

Таким образом, экзаменационный стресс – это особый вид информационного стресса. Он отражается на всей системе организма человека, часто становясь первопричиной психосоматических нарушений, психического перенапряжения.

Чаще всего психологи выделяют две возможные реакции человека на экзаменационный стресс. Одна из них связана с мобилизацией ресурсов организма, активной позицией, при которой обучающиеся стараются найти ответы на предложенные задания. А вторая – провоцирует реакции паники, страха, сильного напряжения, ожидания провала, даже стопора.

Советский психолог Ухтомский А. А. говорил, что яркая эмоциональная реакция в организме возникает раньше, чем осмысливание происходящего. В стрессовой ситуации на эмоции человек будет использовать ресурсы организма в первую очередь, а остальные потребности удовлетворяются уже после, по остаточному принципу. Выходит, что для организма важнее успокоить сильные эмоции, чем думать. Что происходит на экзамене? Волнение перекрывает способность думать и решать задание.

УПРАЖНЕНИЕ «ЛИМОНЧИКИ»

Выполняется сидя. Принимаем удобную позу, руки свободно лежат на коленях ладонками вверх. Представьте, что у вас в каждой ладони по лимончику. Постепенно сжимайте лимоны в ладонях, сначала слабо, затем все сильнее, до тех пор, пока не выжмете до конца и резко разожмите ладони. Повторить 3-5 раз.

Экзаменационный стресс начинается задолго до самой ситуации экзамена и длится неопределенное длительное время, чем вызывает тревогу, напряжение, опасения и страх не справиться с задачей. Высок риск, что к моменту самого экзамена ресурсы организма будут истощены и обучающийся будет в состоянии дистресса.

Следует отличать от стресса такое понятие как **стрессоустойчивость**, которое подразумевает не критическое состояние, а скорее свойство личности противостоять различным стрессам.

Развитию стрессоустойчивости будут способствовать формирование адекватной самооценки, уверенности, способности к самоанализу и контролю своих действий и желаний.

Вместе с тем, существуют личностные качества, которые помогают справляться со стрессом. Например, обязательность, контроль, выносливость. Первое помогает отдаваться своему делу, второе – дает уверенность, что

можно многое контролировать, а третье – уверенность, что все меняется и это к лучшему, т.е. изменение – вызов, а не угроза.

Таким образом, стрессоустойчивость важное качество личности, которое помогает старшеклассникам справиться с экзаменационным стрессом, информационными и эмоциональными перегрузками, подготовиться к волнительному периоду самоопределения. Необходимо уделить особое внимание эмоциональному состоянию при экзаменационном стрессе.

ЗАКОНЫ И ХИТРОСТИ МОЗГА

Наш мозг любит лениться. В активное участие одновременно вовлекаются всего от 3 до 16 % мозга. Но мы не можем не запоминать информацию, которая нужна для решения задач. И нам приходится заставлять себя. Поэтому необходимо начинать подготовку к экзаменам заранее. Вот несколько хитростей, которые помогут подготовиться к экзаменам.

Как все запомнить?

Самое сложное при подготовке к экзамену, это все выучить. В современном мире много различной информации, которая нас отвлекает. И



когда мы пытаемся что-то выучить нам все время что-то мешает. Нашему мозгу сложно запоминать все подряд, поэтому стоит ограничить потребления информации на период изучения.

Для лучшего запоминания стоит вести записи. Они помогают разобраться в теме, структурировать информацию и не отвлекаться. Когда мы пишем конспект, мы превращаемся в активного слушателя, что позволяет нам лучше усвоить информацию. Оформлять

конспект лучше всего в виде таблиц и схем. Так информация запоминается легче.

Повторяйте пройденный материал через два дня после изучения. Наш мозг работает над полученной информацией на протяжении нескольких суток. Проблема в том, что если мы не воспользуемся изученной информацией спустя время, то мы все забудем, и нам придется разбирать и учить данную тему заново.

Достаточно будет, если с кем-то поделиться изученной информацией (родители, друзья и т.д.).

«Психологический» вирус: как мозг нас обманывает.

Перед экзаменом мы часто накручиваем себя разными мыслями. Можно сказать, что идет самопрограммирование на неудачу. Обычно появляются такие мысли: «я не справлюсь», «я ничего не знаю», «все зря», «я плохой» и т.д. Таким образом, мозг нас обманывает, перекручивает информацию. В такие моменты важно останавливать такие мысли.

Справиться с негативными мыслями можно так:

1. Сказать себе: «Бояться – это нормально». Надо помнить, что все люди тревожатся особенно, когда их ожидает важный момент.

2. Отвлекать себя от таких мыслей, перефразируя их на позитивный результат. Например: «Все хорошо!», «Я справлюсь!», «Я молодец!», «У меня все получится!».

3. Если мысли не покидают, то можно прописать плохой сценарий, что может произойти, если будет плохой результат. После этого обязательно прописать, как можно выйти из этой ситуации, конкретные пути решения (пункт 1, пункт 2, пункт 3 и т.д.).

4. Верить в себя и свои возможности. Не всегда все получается с первого раза, главное не сдаваться!

5. Не требовать от себя обязательной победы, но не снижать степени усилий, и тогда обязательно будет ждать успех.

ФИЗИОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИЯ: КАК СОВМЕСТИТЬ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ. РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Правило № 1. Подготовь удобное место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Правило № 2. Согласуй график труда и отдыха со своими внутренними биологическими часами (Сова, Жаворонок, Голубь), наметив, какими темпами ты будешь заниматься в часы подъёма, а какими – в часы спада.

Правило № 3. Важно сформулировать конечный результат (цель), определить конкретные действия по достижению цели, сроки выполнения, указать количество времени на выполнение. Также для эффективной подготовки составь свой план по месяцам/неделям/дням для распределения умственной нагрузки и качественного запоминания.

Правило № 4. Общее правило организации: если ты чувствуешь себя «не в настроении», начинай занятия с наиболее интересного или легкого для тебя предмета или темы, это поможет войти в рабочую форму. Также оставь

УПРАЖНЕНИЕ «СТРЯХНИ СТРЕСС»

Предлагается потрясти руками и ногами и сбросить все негативные эмоции. Рекомендуется даже потрясти все части тела, попрыгать на месте и прохлопать себя по плечам и рукам.

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

Правило № 5. Раздели задачу на небольшие части на весь период времени. Каждый день выполняй только одну часть. Составляя план на каждый день подготовки, четко определяй, что именно сегодня будешь изучать. Не ставь перед собой сверхзадач! (Я подготовлюсь за 3 дня ко всем экзаменам и сдам их на «5»). Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.

Правило № 6. Обязательно делай короткие, но регулярные перерывы (например, 45 минут подготовка, 10 – 15 минут перерыв на другой вид деятельности).

Правило № 7. Планируй свой отдых (хобби, спорт, релаксация, общение с друзьями, сон), чтобы справиться со стрессом и внутренним напряжением. Отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления. Отдыхай не механически, а по окончании подготовки к целому вопросу.

Правило № 8. Репетируй! Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

Правило № 9. Во время подготовки обходись без стимуляторов (кофе, крепкий чай, энергетик и т.д.): нервная система перед экзаменом и так на взводе. Также не рекомендуется употреблять различного рода успокоительные, т.к. они тормозят работу нервной системы, что сказывается на всех познавательных процессах (память, мышление др.).

Правило № 10. Мысли позитивно. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Используй прошлый опыт успеха для формирования образа уверенности на экзамене.

ФОРМУЛЫ АУТОТРЕНИНГА:

*Экзамен – лишь только часть моей жизни.
Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
Я справлюсь с напряжением в любой момент.
Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо.
Я успешно сдам экзамены.*

Правило № 11. Вечером перед экзаменом займись любым отвлекающим делом: прогуляйся, перед сном прими душ, а ночью хорошо выспись. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма.

Правило № 12. Научись отделять важное от неважного, а все неважное – перепоручать тем, у кого для этого есть время и желание. Научись

расставлять приоритеты! Все дела дели на группы по степени важности и срочности. Можно даже завести отдельную тетрадь и нарисовать в ней такую таблицу:

А: Сделать в первую очередь!

Б: Распланировать и начать делать после выполнения главных задач.

С: Делегировать (перепоручить или попросить о помощи).

Д: Игнорировать или временно отложить.

ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКА РЕБЕНКА В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ. РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Дорогой родитель!

Скоро Вашему ребенку предстоит сдавать экзамен. Ваша задача в такой момент – это помощь, поддержка и спокойствие.

ТЕХНИКА ВИЗУАЛИЗАЦИИ «ВОДА»

Вода. В начале представьте свое состояние в данный момент. Скорее всего, вода будет волноваться, возможно, это будет бушующее море. Представьте цвета, погоду, облака. При визуализации чем подробнее вы воображаете, тем лучше. Потом потихоньку успокаивайте воду в воображении. Волны становятся меньше. Ветер стихает. Выглядывает солнце. Представляете до тех пор, пока водная поверхность полностью не станет гладкой.

Во-первых, для чего все это нужно?!

Для получения хорошего аттестата, для дальнейшего поступления... Это важно! Но это не самое главное в жизни. Экзамен важен для того, чтобы научиться преодолевать трудности, справляться с испытаниями, учиться владеть собой в ситуации стресса. Это в жизни важнее аттестата.

Во-вторых, кто может лучше всего, на своем примере, научить справляться с

жизненными испытаниями? Тот, кто рядом, если не физически, то психологически, в любое время суток – родитель! Именно родитель – «точка опоры» для ребенка. Именно Вы незримо закладываете стратегии поведения и установки ребенка. А значит, Ваша задача – быть эмоционально готовым к

предстоящему экзамену, к любому его результату, уметь справляться с волнением.

В чем заключается психологическая помощь родителя? Не повышайте тревожность ребенка в процессе подготовки и накануне экзаменов, транслируя ему собственное волнение, фразами типа: «Я боюсь за тебя на экзамене», «У меня на душе беспокойно» и т.д. Ребенку всегда передается волнение родителей, а, в силу возрастных особенностей, он может со всем этим не справиться и эмоционально «сорваться». Родителям следует взять себя в руки и стабилизировать, прежде всего, свое эмоциональное состояние.

Психологическая поддержка – это процесс, при котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки, помогает ему поверить в свои способности, избежать ошибок, поддерживает в случаях неудач. Чтобы научиться поддерживать ребенка, вам придется изменить привычный стиль общения. Вместо того, чтобы обращать внимание на ошибки, отмечайте позитивное в действиях и размышлениях ребенка. **ПОМНИТЕ!** Ребенок нуждается в поддержке не только, когда ему плохо, но и, когда ему хорошо.



Поддерживать ребенка – значит верить в него. Родители могут выражать веру в ребенка словами, например, «Зная тебя, я уверен(-а), что ты задания по темам «...», «...» на экзамене выполнишь хорошо».

Поддерживать ребенка можно посредством:

- отдельных слов (красиво, аккуратно, прекрасно, здорово, вперед, продолжай);
- высказываний («Я горжусь тобой!», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс!», «Все идет прекрасно», «Я

рад, что ты пробовал это сделать, хотя не все получилось так, как ты ожидал»);

- совместных действий физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком, слушать его, кушать вместе с ним);
- выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

Используя поддерживающий стиль общения, Вы сможете помочь ребенку обрести уверенность в себе.

Существуют ложные способы, так называемые **ловушки поддержки**. Например, излишняя опека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных для ребенка стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками.

Излишняя опека, тотальный контроль («Почему не начал готовиться? Сколько материала успел повторить? Почему занимаешься ерундой?») чаще всего вызывают раздражение и протест. Ребенок должен быть уверен, что взрослые, которые могут помочь, находятся рядом, но это не должно выглядеть как приготовление уроков в начальной школе, когда мама сидит локоть к локтю и следит за каждым движением руки.

Фраза «Ты все выучил?» вызывает тревогу, заставляет почувствовать себя виноватым и увеличивает общее напряжение. Ведь даже самый примерный отличник не может быть уверен, что выучил всё-всё-всё.

Кстати, выучить 100% материала – вредно. Известный советский психолог и психиатр Блюма Зейгарник описала эффект незавершённого действия (он же – эффект Зейгарник): оказывается, мы лучше запоминаем прерванные действия, чем завершённые. Осознание того, что мы не закончили что-то, держит мозг «в тонусе» и заставляет снова и снова прокручивать в памяти недоученную тему. Поэтому в критический момент она вспоминается лучше, чем зазубренная до дыр.

Сравнение с более успешными сверстниками (подчеркивание их усидчивости, целеустремленности) или старшими братьями/сестрами, которые уже успешно сдали экзамен, не приведет к возникновению желания

стать лучше или «взять с него пример», но может создать конфликтную ситуацию в семье и в классе. Лучше научить ребенка самого справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Используя негативные оценки в духе «Ты мог бы сделать это лучше», «Я ожидала от тебя большего», родитель считает, что стимулирует ребенка к получению наиболее высоких результатов. На самом деле такие упреки могут привести к выводу: «Какой смысл стараться? Я не смогу написать экзамен так, чтобы родители были удовлетворены результатом». Даже если ребенок не вполне успешно справляется с выполнением заданий, вы должны дать понять, что ваши чувства по отношению к ребенку не изменились.

Но поддержка поддержке рознь. Рассмотрим на примере экзамена. Собираясь на экзамен, девушка получила от мамы ее «кулон удачи» в качестве поддержки и веры в успех испытания. Девушка, чувствуя волнение на экзамене, прикоснулась рукой к кулону, почувствовала рядом незримое присутствие родителей и смогла взять себя в руки и настроиться на решение.

Другой пример, мама в качестве контроля и поддержки приехала вместе с сыном в пункт проведения ЕГЭ. Пока ребенок сдавал экзамен, она «кружила» вокруг здания школы. Ребенок, чувствуя ее нервное напряжение, не мог сосредоточиться на задании. Переживал, что не оправдает ее ожиданий, давление подскочило и пришлось перенести сдачу экзамена.

Рекомендации родителям при подготовке ребенка к экзаменам

✓ Запомните правило «888»! 8 часов – на сон, 8 часов – на подготовку, изучение и 8 часов – на все прочее (отдых, питание, эмоциональная разрядка).

✓ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

✓ Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с

отдыхом. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

✓ Желательно, чтобы ребенок находился не менее часа на свежем воздухе. Это своего рода отдых для «утомленного мозга».

✓ Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

✓ Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

✓ Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

✓ Полезно будет поделиться с ребенком своим жизненным опытом сдачи экзаменов, какими-то проверенными приемами. Например, написание шпаргалок (поможет запомнить материал не только устно, но и зрительно, и механически), но не для использования.

✓ Наблюдайте за самочувствием ребенка! Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

✓ Посоветуйте ребенку во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования, не дочитав до конца, по первым словам, уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
 - если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
 - если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
- ✓ С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза, которая стимулирует мозговую деятельность!

Как родителю справиться со своим волнением в период экзаменационных испытаний ребенка

✓ освоить вместе с ребенком все приемы и техники, работающие в стрессовой ситуации (дыхательные упражнения, приемы самовнушения, юмор, приемы снятия мышечного напряжения, релаксации и др. – (см. Приложение);

✓ обратить внимание на свое тело. В расслабленном теле не живет стресс: примите теплую ванну, умойтесь и помойте руки в прохладной

воде – это снимет дрожь и приведет в чувства, сделайте пробежку, зарядку, отправьтесь в бассейн, покатайтесь на велосипеде;

✓ абстрагируйтесь: любимая музыка, интересная книга, просмотр веселого фильма, рисование, приготовление вкусного ужина, лепка из теста, вышивка из бисера, выкладывание мозаики, вязание, медитация;

✓ обратитесь за помощью к животным: приласкать котенка, выгулять собаку, покататься верхом, посетить зоопарк и т.п.;

ТЕХНИКА «ДУДОЧКА»

Выполняется сидя или стоя. Выпрямите спину, глубоко вдохните через нос, и медленно выдыхайте через рот, сложив губы «трубочкой», как будто играете на дудочке.

ТЕХНИКА «ДЫХАНИЕ НА СЧЕТ 10-7»

Делаем вдох и мысленно считаем до 10, затем выдох – считаем до 7. Именно такой ритм наиболее гармоничен для быстрой стабилизации эмоций.

✓ природа – лучший лекарь: прогуляться в лесу, посидеть на берегу водоема, рыбалка или охота по грибы/ягоды, прогулки на лодке;

✓ разговор с поддерживающим позитивным человеком, способным выслушать и вселить уверенность. Признайтесь в волнении, проговорите и станет легче;

ПРИЕМ «ПРИПАРКОВАТЬСЯ»

В момент, когда пришла тревога, остановитесь и «припаркуйтесь». Как автомобилисты, которые останавливаются в безопасном месте, где-то на обочине и дают себе короткое время передохнуть перед продолжением пути. Это означает – остановиться и не думать о том, о чем думали раньше. Ведь во время парковки человек не думает о дороге – можно выпить воды, кому-то позвонить и т.д. Всегда можно найти возможность припарковаться даже в течении рабочего дня.

✓ переключитесь на другую деятельность, либо позвольте себе взять паузу (например, прием «Припарковаться»);

✓ улыбайтесь. Ученые обнаружили, что, если человек улыбается в течение 15 секунд, на нейрофизиологическом уровне происходит возбуждение той самой

части его мозга, которая отвечает за удовольствие. И даже если человеку совсем не весело, искусственная улыбка дает потрясающий эффект – человек начинает понимать, что все проблемы разрешимы, а иногда и надуманны!

✓ полистайте фотоальбом, вспомните приятные моменты взросления вашего ребенка;

✓ следите за питанием и сном не только ребенка, но и за своим;

✓ помощь специалиста: врача, психолога, инструктора по йоге и пр.

Дайте себе установку, что в независимости от исхода экзамена, Вы с ребенком имеете целый ряд запасных вариантов для дальнейших действий. Главное, что ребенок жив и здоров! Пока ребенок на экзамене, Вы постараетесь отвлечься, или думать о хорошем. Вы спокойны и уверены в себе и своем ребенке. Договоритесь, что пока он на экзамене, Вы будете мысленно держать кулачки и верить в успех. Возможно, дадите ему с собой какой-то символ удачи. А после экзамена будете ждать его звонка и похвалите за стойкость и умение справляться с трудностями.

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПОРА. РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ

Экзамен – проверка знаний ученика и мудрости преподавателя

Экзамены представляют собой нелегкую, но неизбежную часть жизни Ваших учеников. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Ваша задача заключается не только в качественной подготовке по предмету, но, и в умении поддержать ребенка. Моральная поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена.

Как можно поддерживать учеников при подготовке к экзаменам?

1. Все дети разные. Это нужно и важно учитывать.

1.1. Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Не следует нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности.

1.2. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций («Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дожидаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»).

1.3. Дети энергичные, активные, импульсивные быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Очень важно не пытаться изменить темп деятельности,



особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Он все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у таких детей функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основной

принцип, которым нужно руководствоваться в работе с такими детьми: «Сделал – проверь». Кроме того, необходимо создать у таких детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты экзамена.

1.4. Дети, отличающиеся высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, они стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал. Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них – это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

2. Если ученик постоянно думает и говорит о провале на экзамене, посоветуйте ему думать позитивнее. Конечно, это трудно. Но все-таки! Опишите ему картину будущего легкого и удачного прохождения экзамена. Пусть он почаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех

подробностях – как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку.

3. Бывает наоборот. Если старшеклассник поражает Вас «каменным спокойствием» – это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам, возможен риск недооценить всю серьезность происходящего, могут быть неоправданные надежды на удачный случай.

4. Помогайте ученику поверить в себя и свои способности. Если подросток совершает ошибки, его необходимо подбодрить и помочь понять, что ошибки совершают все, главное продолжать готовиться и тогда все получится.

5. Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру.

6. Ну и никуда без навыков снятия напряжения! Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Лучший способ передать навык – совместная тренировка приемов и техник до экзаменов (например, контрольная работа, самостоятельная, ответ у доски). Но для начала освоите эти упражнения сами (они вам тоже пригодятся), а затем позанимайтесь с учащимися (*см. Приложение*).

Итак, чтобы поддержать ребенка в экзаменационный период, необходимо:

- ✓ опираться на его индивидуальные особенности и сильные стороны;
- ✓ делать акцент на том, что сделано хорошо (правило «зеленой ручки»);
- ✓ учить делать работу над ошибками (ошибка – это всего лишь возможность начать все заново, но уже более мудро);
- ✓ помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

- ✓ создать в школе и классе обстановку дружелюбия и поддержки, уметь и хотеть демонстрировать уважение к ребенку.

Поддерживайте своих учеников, будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Экзамены, конечно, значительное событие в жизни выпускников на данный момент, но в аспекте всей их дальнейшей жизни – это всего лишь небольшая ее часть.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для специалистов:

1. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. - М. - Женева, 1989. - С.-121-126.
2. Методические рекомендации по психологической подготовке к ЕГЭ «Экзамены? Спокойствие! Только спокойствие...» / авт.-сост. Драганова О.А. – Липецк: Изд-во «Открытый мир», 2019. – 45 с.
3. Салехов С.А., Ларионова Т.И., Яблочкина Е.С. и др. Эмоциональная реакция, как доминирующий фактор в структуре экзаменационного стресса // International Journal of Medicine and Psychology. – 2020. – № 3. – Том 3. – С. 92- 97.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Издательство: Прогресс, 1982. – 128 с.
5. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009. – 184с. – (Психолог в школе).
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

Для родителей и обучающихся:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: «ЧеРо», 2004 – 240 с.
2. Курпатов А.В. Мозг, чтобы учиться на отлично! – М.: Издательский Дом «Нева», 2021. – 64 с.
3. Петрановская Л.В. Что делать, если ждет экзамен? – Москва: АСТ, 2019. – 96 с.
4. Снайдер Д. Практическая психология для подростков, или как найти свое место в жизни. – М.: Аст-пресс, 1999.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Практические приемы и техники преодоления стресса

Упражнение «Аффирмация»

Цель: изменение образа мыслей и формирование того будущего, к которому человек стремится, самопрограммирование.

Аффирмации – это позитивные утверждения, регулярное употребление которых способно изменить ваш образ мыслей, достигнуть намеченных целей. Метод аффирмаций известен давно, как один из самых простых и эффективных методов программирования своего сознания.

Аффирмация работает только в том случае, если создают мотивацию к действию, достижению того, в чем вы себя убеждаете. Если просто говорить 1000 раз в день, что вы получили хорошее образование, вряд ли вы его получите, нужны действия.

Примеры аффирмации:

– «Внутри меня есть источник знаний и силы. Я всегда найду наилучший выход из любой ситуации. На все вопросы уже есть ответы в глубине моего сердца».

– «Нет плохих и хороших эмоций, все эмоции имеют право быть. Я признаю свои эмоции! Я могу сохранять баланс своей внутренней гармонии. Я свободен от стресса».

– «У меня всё получится. Я уверен в себе и в своих знаниях. Всё необходимое для успеха у меня есть».

Упражнение «Моя формула аутотренинга»

Цель: развитие навыков самоконтроля через освоение приемов самовнушения, формирование асертивности (навыка уверенности в себе).

Аутотренинг – методика воздействия человека на самого себя посредством формул самовнушения в состоянии релаксации. Аутогенная тренировка является прекрасным средством преодоления стрессов и нервных напряжений, укрепления здоровья. Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, уверенность в том, что цель будет достигнута.

Правила составления формулы аутотренинга (Чибисова М.Ю.):

- Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.
- Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Примерные формулы аутотренинга:

Экзамен – лишь только часть моей жизни.

Я могу управлять своими внутренними ощущениями.

Я справлюсь с напряжением в любой момент.

Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо.

Я успешно сдам экзамены.

Сегодня у меня все получится, я спокоен и уверен в себе!

Прием «Припарковаться»

Цель: переключить свое внимание от тревожных мыслей и дать себе возможность эмоционального отдыха.

В момент, когда пришла тревога, остановитесь и «припаркуйтесь». Как автомобилисты, которые останавливаются в безопасном месте, где-то на обочине, вдалеке от гаишников, и дают себе короткое время передохнуть перед



продолжением пути. Это означает – остановиться и не думать о том, о чем

думали раньше. Ведь во время парковки человек не думает о дороге – можно выпить воды, кому-то позвонить, даже покрасить ногти. Всегда можно найти возможность припарковаться даже в течении рабочего дня. Припарковаться, и после этого снова мягко тронуться, снова поехать. Эта кратковременная остановка меняет сознание, и человек уже на тревожащее его событие будет смотреть с новыми мыслями и идеями.

Игра «Снежки»

Цель: снятие эмоционального напряжения, овладение навыком избавления от негативных эмоций.

Необходимо скомкать в «снежки» все негативные эмоции и затем выбросить их в мусорное ведро.

Упражнение «Стряхни стресс»

Цель: снятие эмоционального напряжения, овладение навыком избавления от негативных эмоций.

Предлагается потрясти руками и ногами и сбросить все негативные эмоции. Рекомендуется даже протрясти все части тела, попрыгать на месте и прохлопать себя по плечам и рукам.

Упражнение «Прощай стресс!»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения и тревожности, осознание ощущение контроля.

Для выполнения упражнения необходимо выбрать цвет шарика, символизирующий цвет Вашего стресса/тревоги перед экзаменами. Затем надуть его до примерного размера Вашей внутренней тревоги/страха/стресса. Далее нужно нарисовать лицо Вашего страха/тревоги/стресса на одной стороне шарика, на другой – прислушаться к своим ощущениям и написать свои чувства и эмоции, переживания, мысли, ассоциации. Далее, возьмите свой стресс в руки, не дайте волнению завладеть собой, управляйте своими

эмоциями в нужном направлении, сконцентрируйте их на достижение своей цели! И у Вас непременно все получится! После чего лопните свой шарик, представляя, что стресс/страхи/тревоги/негативные мысли «лопаются» и уходят от Вас, остается лишь уверенность в себе и в успехе.

Дыхательные техники

В дыхательной гимнастике существуют два типа дыхания: успокаивающего и мобилизующего.

Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение: медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью в 2 вдоха.

Техника «Дудочка». Упражнение выполняется сидя, стоя. Выпрямите спину, глубоко вдохните через нос, и медленно выдыхайте через рот, сложив губы «трубочкой», как будто играете на дудочке.

При мобилизующем – вдох в два раза длиннее выдоха, после вдоха задерживается дыхание. Длительная фаза вдоха с некоторой задержкой дыхания на выдохе и относительно короткая фаза выдоха приводит к повышению активности нервной системы и всех функций организма. Например, вдох: 1-2-3-4-5-выдох: 1-2.

Техника «Дыхание на счет 10-7». Делаем вдох и мысленно считаем до 10, затем выдох – считаем до 7. Именно такой ритм наиболее гармоничен для быстрой стабилизации эмоций. Технику дыхательной гимнастики и релаксации можно применять в любой ситуации, требующей самообладания и самоконтроля (экзамен, конфликт).

«Глубокое дыхание». На 3 счета делается глубокий вдох, на 3 счета глубокий выдох. Повторить 3 раза.

«Гармонизирующее дыхание». Делается глубокий вдох через нос, выдох через рот, как будто задуваем свечи на торте.

«Стимулирующее дыхание». Делается свободный вдох, выдох прерывистый.

В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха.

Техника визуализации «Вода»

Вода. В начале представьте свое состояние в данный момент. Скорее всего, вода будет волноваться, возможно, это будет бушующее море. Представьте цвета, погоду, облака. При визуализации чем подробнее вы воображаете, тем лучше. Потом потихоньку успокаивайте воду в воображении. Волны становятся меньше. Ветер стихает. Выглядывает солнце. Представляете до тех пор, пока водная поверхность полностью не станет гладкой. Визуализация хорошо сочетается с дыхательными техниками.

Упражнение «Поплавок»



Цель: развитие навыков саморегуляции через освоения техник дыхания и визуализации.

Расположитесь в удобной позе на полу. Можно включить расслабляющую музыку и закрыть глаза, сосредоточится на своем состоянии, расслабить мышцы, погрузится в себя: «Представьте себе поплавок, который качается на волнах, волны – это Ваша степень волнения/тревоги перед экзаменами и в зависимости от этой степени зависит с какой силой, качается сейчас поплавок. Далее необходимо выполнить технику дыхательной релаксации с закрытыми глазами, не теряя «образ поплавка на воде»: дышите в удобном для Вас ритме, но неглубоко. Оставайтесь в этом положении 1-2 минуты. Затем сделайте спокойный вдох с закрытым ртом, представляя при этом, что, струя вдыхаемого воздуха скользит от макушки до пяток. Теперь задержите дыхание на 1-2 секунды,

выдохните. Во время выдоха Вы ощутите, как тело наполняется приятной теплотой, истомой и расходитя по телу и Ваш поплавок на воде с каждым вдохом начинает все медленней качаться на воде, волн становится все меньше, и тревога уходит, Вы ощущаете спокойствие и уверенность, успех». После выполнения упражнения рекомендуется дать 1-2 минуты, чтоб вернуться в рабочее состояние после выполнения упражнения.

Упражнение «Ресурсные образы»

Цель: активизация ресурсного состояния посредством визуализации. Чтобы снять порядком накопившееся напряжение за несколько дней или усталость от насыщенного дня, можно воспользоваться собственным местом силы. Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно осваивать дома, в тишине, перед сном. По мере освоения техники, усиления образов получится использовать ее в стрессовых ситуациях. Закрываем глаза и представляем себе место силы.

Вспомните или придумайте место, где вы бы чувствовали себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях. Почувствуйте, как вам комфортно, уютно, тепло и спокойно. Ощутите, как ваше место наполняет вас силой, уверенностью, необходимой положительной энергией.

Как будете готовы, постепенно возвращайтесь.

Упражнение «Лимончики»

Цель: снятие эмоционального напряжения. Упражнение выполняется сидя. Принимаем удобную позу, руки свободно лежат на коленях ладонками

вверх. Представьте, что у вас в каждой ладони по лимончику. Постепенно сжимайте лимоны в ладонях, сначала слабо, затем все сильнее, до тех пор, пока не выжмете до конца и резко разожмите ладони. Повторить 3-5 раз.

Упражнение «Качание головой»

Цель: стимуляция мысленных процессов, снятие мышечного напряжения в области шеи. Упражнение выполняется сидя, в течение 30 сек.

Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подборок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

Упражнение «Кнопки мозга»

Цель: снятие волнения во время экзамена, активизация мыслительной деятельности.

Большим пальцем правой руки слегка нажимают точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. При нажатии делают вдох, при расслаблении – выдох. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Повторить 5 раз.

Упражнение «Перекрестный шаг»

Цель: освоение приема совладания с раскоординированностью гармоничной работы полушарий, снятие психического напряжения через координацию.

Выполняется стоя, сидя или лежа. Стоя: правой рукой касаемся левого приподнятого колена, а левой рукой – правого колена. Шагаем в удобном для себя темпе. Сидя: правой рукой касаемся левого колена и в этот момент пятка максимально высоко над полом, а пальцы ног касаются пола, и прямо противоположно другой рукой, и ногой. Шагаем в удобном темпе. Как делать лежа – теперь понятно.

Упражнение «Зайчик и охотник»

Цель: стимуляция мысленных процессов, активизация деятельности.

Одной рукой изображаем зайчика (два пальца вверх, другой – охотника (пистолетик из пальцев). Затем меняем одновременно руки. Тренируемся до момента уверенной одновременной работы рук.

Упражнение «Ритмичность и синхронность движений»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через развитие ритмичности и синхронности движений.

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Упражнение «Массаж рук»

Цель: стимуляция познавательных способностей, прием «включения» в активную деятельность. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же самое другой рукой.

Упражнение «Нарисуй свою мандалу»

Цель: снятие стресса, усталости, напряжения или внутреннего конфликта, развитие ресурсного состояния, гармонизации эмоций и чувств.

Нарисуйте простым карандашом на листе круг диаметром, соответствующим размеру вашей головы (примерно). До края листа должно оставаться не меньше 3 см. Найдите в круге центральную точку, которая вызвала бы у вас ощущение равновесия. Это поможет вам достичь устойчивого состояния. Вспомните про те природные формы, которые растут и развиваются из центра, например, про цветы, снежинки или морские раковины. Про свои внешние и внутренние ресурсы. Помните, Вы являетесь частью природы, и поэтому у вас тоже есть некий центр, начните рисовать с этого центра (Вашего центра – от которого Вы сможете расти и развиваться), изображая определенную фигуру того или иного цвета и пусть композиция Вашего рисунка выстраивается сама собой, как бы без вашего непосредственного участия. С помощью этого рисунка Вы сможете обрести равновесие и гармонию.

Упражнение «Управление вниманием»



Цель: переключение внимания с тревожных мыслей.

Фокусируйте внимание на предметах, которые вас окружают. Подробно их рассмотрите. Почувствуйте их вес. Можно взять один предмет и описывать его в течение минуты (это не так просто, кстати). Они помогают переключить внимание и сконцентрировать его на другом объекте.

Притча «Самая большая ошибка»

Цель: осознание, что у всех есть право на ошибку.

«Ученику, который очень боялся совершить ошибку, Мастер сказал: «Самую большую ошибку совершает тот, кто не ошибается – он не стремится к новизне».

Обсуждение:

1. Как вы понимаете притчу?
2. Возможно ли прожить без ошибок? Как их минимизировать?

Притча «Взгляд на вещи»

Цель: показать значимость умения справляться с неприятностями и проблемами.

Приходит к мудрецу ученик и говорит – я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... что мне делать? Мудрец вместо ответа поставил на огонь 3 одинаковых кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3 кастрюли. – Что изменилось? – спросил он ученика. – Яйцо и морковь сварились, а кофе растворились в воде – ответил он. – Нет, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри – твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств – кипятка. Так и люди – сильные внешне могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут... – А кофе? – спросил ученик – О! Это самое интересное! Кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее – превратили кипяток в ароматный напиток. Есть особые люди, которые изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации...»

Притча о бабочке

Давным-давно в старинном городе жил Мудрец, окружённый учениками. Каждый день к нему приходили люди и спрашивали совета,

делились с ним и радостью, и горем, учились у него Великой Мудрости... И не было вопроса, на который не было у старца ответа.

Но однажды появился человек, который решил доказать обратное.

Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и сокрыл её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

– Скажи, у меня в руках живая или мёртвая?

Расчет был прост. Если мудрец скажет, что бабочка живая – он крепко сожмет руки, и она погибнет. Если же мудрец скажет, что бабочка мертва – он раскроет ладони, и она вылетит на свободу.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

– *Всё в твоих руках!*

