**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Актуальность проблемы обусловлена тем, что сдача ОГЭ в форме тестирования является обязательной процедурой для всех

выпускников школ России, она обеспечивает объективную оценку качества результата обучения по учебным дисциплинам в

соответствии с государственными образовательными стандартами. В связи с изменением формы итоговой аттестации актуальной

стала подготовка участников образовательного процесса к прохождению аттестации. Подготовка к итоговой аттестации включает в

себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного

процесса – обучающихся, учителей, родителей. Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается

определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение,

ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в

ситуации сдачи экзамена. Психологическая подготовка субъектов образовательного процесса включает формирование

положительного отношения к ОГЭ, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие

определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ОГЭ. С этой целью

разработана данная программа на основе работы М. Ю. Чибисовой «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися,

педагогами, родителями» и на основе программ: Е.Ю. Шрагиной «Готовимся к ЕГЭ: программа тренинговых занятий для

старшеклассников «Формула успеха», "Путь к успеху" Стебеневой Н., Королевой Н., «Психолого-педагогическое сопровождение.

Профилактика экзаменационной тревожности» М.А Павлова, О.С. Гришанова.

Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

**Цель программы**– оказание психологической помощи выпускникам образовательного процесса в подготовке к ОГЭ.

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих **задач:**

1. Познакомить выпускников с особенностями и процедурой ОГЭ для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена;

2. Научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;

3. Развить умение адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время;

4. Освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки;

5. Обучить учащихся приемам эффективного запоминания и методам работы с текстом;

6. Повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

**Участники программы:**педагог-психолог, классные руководители, учителя-предметники, родители, обучающиеся 9 класса

**Формы работы педагога-психолога:**

1. Профилактические и просветительские беседы.

2. Занятия с элементами тренинга.

3. Консультирование участников образовательного процесса.

4. Наблюдение за обучающимися на уроках и во внеурочное время.

5. Первичная диагностика, проведение итоговой диагностики.

6. Оформление тематического стенда. Выпуск буклетов, памяток, информационных листов.

**Методы и техники, используемые на занятиях:**

1. Ролевые игры
2. Мини-лекции
3. Дискуссии
4. Релаксационные методы
5. Метафорические притчи и истории
6. Психофизиологические методики
7. Телесно-ориентированные техники
8. Диагностические методики

**Условия проведения:** класс или любое другое просторное помещение.

**Материально-техническое обеспечение:** стулья, доска и мел, белые листы бумаги, ватман, маркеры, мяч или мягкая игрушка.

**Механизм реализации:** реализация программы осуществляется педагогом – психологом образовательного учреждения.

**Этапы и сроки реализации программы:**

*Работа по психологической готовности к ОГЭ осуществляется в три этапа и состоит из трех блоков:*

**1. Этап подготовительный и психодиагностический блок (ноябрь):**

Определение особенностей личности выпускников с помощью методик. Выделение «группы риска».

а)информационное – психологическое просвещение всех субъектов образовательного процесса в плане трудностей ОГЭ и необходимости вести психологическую подготовку.:

* проведение групповых и индивидуальных консультаций родителей (групповая консультация в форме родительского собрания,

индивидуальные консультации проводятся для родителей, чьи дети могут испытывать трудности в период подготовки к экзаменам).

* определение уровня психологической готовности выпускников к экзаменационным испытаниям по трем компонентам психологической готовности (самоорганизация и самоконтроль, познавательные процессы –**познавательный компонент**, тревожность – **личностный компонент**, знакомство с процедурой ОГЭ – **процессуальный компонент**).

б) диагностика личностных качеств, уровня стрессоустойчивости, психологической готовности к сдаче ОГЭ

**2. Этап основной и коррекционный блок (декабрь-апрель).**

Реализация коррекционно-развивающей программы.

а)Этот этап — самый сложный для учащихся и самый ответственный для взрослых (учителей и родителей). В рамках данного этапа предполагается:

· формирование групп учащихся, имеющих проблемы в обучении и психологической готовности к ОГЭ;

· проведение цикла психологических занятий для учащихся 9-го класса по развитию у них внимания, памяти, самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности;

· обучение учащихся релаксации на основе изучения методов и приемов психофизической саморегуляции;

· групповые и индивидуальные консультации участников образовательного процесса: «Психологическое сопровождение ГИА и

ЕГЭ», «Психологический комфорт в семье во время экзаменов», «Пути достижения успеха на экзамене», «Повышение стрессоустойчивости у старшеклассников на этапе подготовки к ЕГЭ и ГИА»

**3. Этап аналитико-обобщающий и блок индивидуальной работы с обучающимися, составившими «группу риска» с низким уровнем стрессоустойчивости (май).**

Разработка педагогом-психологом индивидуальных маршрутов сопровождения обучающихся, оказавшихся в «группе риска».

а)Составление педагогом-психологом аналитических материалов об особенностях обучающихся с целью формирования рекомендаций учителям — предметникам, классным руководителям 9-ого класса. Критериями оценки эффективности программы выступает то, что анализ проведенной работы будет производиться на основе сопоставления результатов проведенных диагностик до начала реализации программы и по ее завершению. Будет видно, насколько снизился уровень тревожности, как развились те или иные психические функции. Косвенной оценкой будет являться улучшение результатов ГИА и ЕГЭ у выпускников.

**Ожидаемые результаты:**

· развитие памяти и концентрации внимания, четкости и структурированности мышления у выпускников;

· снижение уровня тревожности у всех субъектов образовательного процесса;

· знание особенностей своего характера, умение использовать его сильные стороны, компенсировать слабые;

· знание и умение использовать свою ведущую анализаторную систему, т.е. систему, при помощи которой обучающемуся легче всего воспринимать учебный материал;

· развитие навыков саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы;

· осознанное принятие на себя ответственности за подготовку и результат сдачи экзаменов;

· готовность к эмоциональному принятию результатов ЕГЭ и способность построить «план Б» в случае неуспешной сдачи экзамена.

**Структура программы:**

· План работы педагога психолога по формированию психологической готовности выпускников.

· Диагностический аспект.

· Психологические занятия по формированию психологической готовности выпускников

**Планируемые результаты:**

* Снижение тревожности
* Развитие навыков саморегуляции и релаксации
* Формирование положительного эмоционального фона
* Формирование конструктивной стратегии подготовки к экзаменам и деятельности на экзамене.
* Формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ и ОГЭ
* Улучшение показателей по количественным критериям.

**Обучающиеся умеют:**

* расслабиться, снять эмоциональное напряжение
* организовать свою деятельность при подготовке к экзаменам и на экзамене
* поддерживать друг друга
* справляться с негативными эмоциями

**Содержание программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ темы** | **Тема** | **Наименование раздела**  **(номер занятия)** | **Количество часов** | | | **Содержание занятия** | **Дата** | |
|  |  |  | **всего** | **теория** | **практика** |  | **по плану** | **по факту** |
|  | **I. Психодиагностический блок** | | | | | | | |
|  | **Диагностика**  (4 часа) | Выявление уровня стрессоустойчивости выпускников в критических ситуациях | 4 | 1 | 3 | Опросник для определения структуры темперамента (В.М. Русалов)  Тест по методике Кеттела (эмоционально-волевой блок)  Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»  Опросник по определению самооценки (С.В. Ковалев)  Тест изучения характерологических особенностей (К. Леонгард)  **Оборудование и материалы**: бланки ответов |  |  |
|  | **II. Коррекционной блок** | | | | | | | |
| **1** | **«Знакомство»**  (2 часа) | 1 занятие  Вводное занятие. | 1 | 0,5 | 0,5 | **Теория:** Формирование положительного настроя на работу.  **Практика:** знакомство с правилами работы на занятиях; игры и упражнения на создание групповой сплочённости; анкета «Психологическая готовность к ОГЭ»; дискуссия на тему "Возможности, которые предлагает нам жизнь"; упражнение «Молодец»  **Оборудование и материалы:** ручки, карандаши, бланки ответов, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, мягкая игрушка. |  |  |
|  | 2 занятие  Знакомство продолжается | 1 | 0,5 | 0,5 | **Теория:** Развитие чувства принадлежности к группе; психологическая готовность к экзаменам.  **Практика:** упражнение «Назови меня»; правила работы группы; тест «Моральная устойчивость»; мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»  **Оборудование и материалы:** ручки, карандаши, бланки ответов, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, мяч |  |  |
| **2** | **«Плюсы и минусы экзамена»**  (1 час) | 3 занятие  Плюсы и минусы экзамена | 1 | 0,5 | 0,5 | **Теория:** позитивные установки на дальнейшее обсуждение темы ОГЭ  **Практика:** тест О.В. Ереминой «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»;игра «Войди в круг»; игра «Ассоциации»; упражнение «Закончи предложение»; упражнение «Две стороны медали»; мини-сочинение «Если не…»  **Оборудование и оснащение:** ручки, белая бумага формата А4, мяч, бланки к тесту |  |  |
| **3** | «**Я способен»**  (4 часа) | 4 занятие  Стимуляция познавательных способностей | 1 | 0,5 | 1,5 | **Теория:** приемы и способы релаксации, расслабления, снижения тревоги  **Практика:** кинезиологические упражнения; дискуссия в малых группах; упражнение «Повтори за мной»; упражнение «Найди свою звезду»; упражнение «Итоги дня»  **Оборудование и оснащение:** ручки, карандаши, бумага, фломастеры |  |  |
| 5 занятие  Способы снятия нервно-психического напряжения | 1 | 0,5 | 1,5 | **Теория:** снятие напряжения и тревоги, умение хвалить себя  **Практика:** диагностика самооценки Г.Н. Казанцева; упражнение «Я хвалю себя за то, что…»;мини-лекция «Способы снятия напряжения и тревоги»  **Оборудование и оснащение:** бланки, бумага формата А4, мяч |  |  |
| 6 занятие  Как управлять негативными эмоциями | 1 | 0,5 | 0,5 | **Теория:** негативные эмоции- помочь себе в ситуациях данных эмоций снятие эмоционального напряжения  **Практика:** мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»; упражнение «Стряхни»; упражнение «Кто похвалит себя лучше всех или памятка на «черный день»»  **Оборудование и оснащение:** бланки формата А 4 с написанными на них заранее фразами, ручки, карандаши, бумага, фломастеры |  |  |
| 7 занятие  Аутотренинг «Снятие нервного напряжения во время подготовки и проведения экзамена» | 1 | 0,5 | 0,5 | **Теория:** управление своим эмоциональным состоянием, техники самовнушения  **Практика:** беседа «техники самовнушения»; аутотренинг «Снятие нервного напряжения во время подготовки и проведения экзамена»  **Оборудование и оснащение:** магнитофон с музыкальным сопровождением, ручки, тетради |  |  |
| **4** | **«Что такое ОГЭ и что он значит для меня»**  (3 часа) | 8 занятие  Как справиться со стрессом на экзамене | 1 | 0,5 | 0,5 | **Теория:** эффективные средства борьбы со стрессом; поддержка  **Практика:** Стресс-тест; упражнение «Письмо»; беседе о стрессе; мини-лекция «кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом»; упражнение «Слова поддержки»  **Оборудование и оснащение**: листы ватмана, ручки, карандаши, бумага, фломастеры |  |  |
| 9 занятие  Как бороться со стрессом | 1 | 0,5 | 0,5 | **Теория:** позитивные чувства, выражение позитивных чувств, стресс, борьба со стрессом, тревожность  **Практика:** Диагностика уровня тревожности в ситуации проверки знаний; упражнение «Неоконченные предложения»; мини-лекция «Как справиться со стрессом»; упражнение «Дождь в джунглях»  **Оборудование и оснащение:** тетрадные листы, ручки, карандаши, бумага, фломастеры |  |  |
| 10 занятие  Уверенность на экзамене | 1 | 0,5 | 0,5 | **Теория:** уверенность в себе, неуверенность в себе, мои цели и достижения,.  **Практика:** упражнение «Приветственное письмо»; игра «Передача хлопка»; мини-лекция «Уверенность в себе»; упражнение «Чего я хочу достичь?»; тест «Умеете ли вы контролировать себя?»; упражнение «Статуя уверенности и неуверенности»  **Оборудование и оснащение:**  листы ватмана, ручки, карандаши, бумага, фломастеры |  |  |
| **5** | **«Эмоции и поведение»**  (4 часа) | 11 занятие  Самообладание в стрессовых ситуациях | 1 | 0,5 | 0,5 | **Теория:** чувство эмпатии, доверие, коммуникативные умения, сотрудничество, черты характера  **Практика:** упражнение «Эксперимент»; мини-лекция «Как вести себя во время экзамена»; дискуссия в малых группах; упражнение «Волшебный лес чудес»  **Оборудование и оснащение:** ручки, карандаши, бумага, фломастеры, карточки с текстом |  |  |
| 12 занятие  Развиваем коммуникативные способности и учимся сплочаться | 1 | 0,5 | 0,5 | **Теория:** черты характера, комплименты, сосредоточение на экзамене, продуктивная работа,  **Практика:** упражнение «Привет и комплимент в подарок»; упражнение «Дорисуй и передай»; упражнение «Список черт»; тест «Мое самочувствие»  **Оборудование и оснащение:** магнитофон с записями**,** ручки, карандаши, бумага, фломастеры, бумага формата А4, бланки к тесту, мягкая игрушка |  |  |
| 13 занятие  Снимаем напряжение | 1 | 0,5 | 0,5 | **Теория:** напряжение, ощущения, спокойное дыхание  **Практика:** упражнение «Прощай, напряжение»; дискуссия в малых группах; упражнение «Ааа и Иии»; игра «Стряхни»  **Оборудование и оснащение:** листы ватмана, бумага формата А4**,** ручки, карандаши, газетные листы |  |  |
| 14 занятие  Мое лицо, мои эмоции | 1 | 0,5 | 0,5 | **Теория:** мое имя, имя соседа, эмоции, моя самоценность, я-это я  **Практика:** упражнение «Повтори за мной»; упражнение «Мои лица»; тест эмоций»; упражнение «Декларация моей сущности»  **Оборудование и оснащение:** ручки, карандаши, анкеты, магнитофон с записями, листы ватмана, бумага формата п4, карточки с различными эмоциями, свеча |  |  |
| **6** | **«Готовимся к экзаменам»**  (1 час) | 15 занятие  Готовимся к экзаменам с позитивом | 1 | 0,5 | 0,5 | **Теория:** откровенность, комплимент, сплоченность, понимание другу друга  **Практика:** упражнение «Откровенно говоря»; анкета «Подготовка к экзаменам, как противостоять стрессу»; упражнение «Друг к дружке»; упражнение «Миллион алых роз»  **Оборудование и оснащение:** ручки, карандаши, анкеты, магнитофон с записями, листы ватмана, бумага формата А4, карточки с оконченными предложениями |  |  |
| **7** | **«Развитие памяти и внимания»**  (2 часа) | 16 занятие  Память и приемы запоминания | 1 | 0,5 | 0,5 | **Теория:** запоминание, воспроизведение информации, зубрежка, метод ключевых слов, зазубривание  **Практика:** упражнение «Неоконченные предложения»; мини-лекция «Память. Приемы организации запоминания информации»; упражнение «Пустой стул»; мини-лекция «Методы активного запоминания»  **Оборудование и оснащение:** ручки, карандаши, анкеты, бумага формата А4, карточки с неоконченными предложениями |  |  |
| 17 занятие  Тренировка объёма, устойчивости и концентрации внимания | 1 | 0,5 | 0,5 | **Теория:** задержка дыхания, сосредоточенность внимания, концентрация внимания, объём внимания  **Практика:** упражнение «Горячая монетка»»; игра-разминка; игра «Пишущая машинка»; упражнения для профилактики нарушения зрения; упражнение «Часы»; методика исследования объёма внимания; упражнение «Кто за кем?»; упражнения на наблюдательность и концентрацию внимания; упражнение «Муха», упражнение «Сова»  **Оборудование и оснащение:** ручки, карандаши, анкеты, магнитофон с записями, листы ватмана, бумага формата А4, карточки с цветными картинками |  |  |
| **8** | **Итоговое занятие**  (1 час) | 18 занятие  Я успешно сдам экзамен | 1 | 0,5 | 0,5 | **Теория:** готовность к экзаменам, уверенность, правильно организованное рабочее место, условия поддержки работоспособности, релаксация  **Практика:** упражнение «Откровенно говоря»; рекомендации по подготовке к экзаменам; тест «Кто ты сова или жаворонок?»; упражнение для глаз; мини-лекция «Способы организации процесса повторения»; упражнения для релаксации; упражнение «Возле ручья»; упражнение «Прощай, напряжение!»  **Оборудование и оснащение:** ручки, бланки, карандаши, анкеты, , листы ватмана, бумага формата А4 |  |  |

**Тема 1. «Вводное занятие. Знакомство» (2 часа)**

**Цель:** Создание групповой сплоченности.

**Задачи**:

* Формирование положительного настроя на работу.
* Формирование единого рабочего пространства

**1 ЗАНЯТИЕ «Знакомство»**

**1. НАЧАЛО РАБОТЫ**

**Вводная беседа:**  Ребята, скоро вам предстоит сдавать основной государственный экзамен. Ситуация экзамена непростая сама по себе, но усложняется ещё и тем, что обычно человек сдающий экзамен сильно тревожиться, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддаётся саморегулированию. Существуют психологические способы, чтобы справиться с тревогой в ситуации экзамена и на наших занятиях мы с вами с ними познакомимся. Сегодня мы с вами будем настраиваться на позитивный лад и играть в игры.

А сейчас заполните анкету Анкета «Готовность к экзаменам» (**приложение № 1**)

**2. РАЗМИНКА**

***Упражнение "Комплимент****.* Станьте пожалуйста все в круг.

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия: 1) обращение к партнеру по имени и 2) сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему

**3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

**Дискуссия на тему "Возможности, которые предлагает нам жизнь"**

Притча

Как-то ночью одного человека посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у него будут возможности добыть огромные богатства, заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной женщине.

Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не произошло, и в конце концов он умер в одиночестве и нищете. Когда он дошел до врат рая, то увидел ангела, который посетил его много лет назад, и заявил ему: Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в обществе и прекрасную жену. Все свою жизнь ждал... но ничего не произошло.

"Я не это тебе обещал, — ответил ангел. — Я обещал тебе возможности богатства, высокого положения в обществе и встречи с прекрасной женщиной, которая может стать твоей женой, а ты их пропустил.

Человек был озадачен.

"Я не представляю, о чем ты говоришь", — сказал он.

"Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого предприятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать?" — спросил ангел.

Человек кивнул.

"Из-за того, что ты отказался осуществлять ее, идея была через несколько лет дана другому человеку, который не позволил страхам остановить его, и, если ты помнишь, он стал одним из самих богатых людей в царстве".

"И еще, помнишь, — сказал ангел, — был случай, когда большое землетрясение сотрясло город, разрушив много домов, и тысячи людей не могли выбраться из-под обломков. У тебя была возможность помочь найти и спасти выживших людей, но ты боялся, что в твое отсутствие мародеры вломятся в твой дом и украдут все твое имущество, так что ты не обращал внимание на призывы а помощи и остался дома".

Человек кивнул, вспомнив о своем постыдном поступке.

"Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, так что тебя бы уважали все оставшиеся в живых в городе", — сказал ангел.

"Ты помнишь женщину, прекрасную рыжеволосую женщину, которая тебе очень нравилась. Она не была похожа ни на одну другую из тех, кого ты видел до этого и после этого, но ты думал, что оно никогда не согласится выйти замуж за такого, как ты, и, боясь быть отвергнутым, ты прошел мимо нее?"

Человек опять кивнул, но теперь в его глазах стояли слезы.

"Да, мой друг, — сказал ангел, — оно стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей, и с ней ты был бы по-настоящему счастлив всю жизнь".

Всех нас каждый день окружают различные возможности, но часто, подобно человеку из этой истории, мы позволяем страху и опасениям помешать нам использовать их. Будьте смелее, решительнее!.

***Упражнение "Молодец!"***

Участникам необходимо разделиться на две группы по принципу: внешний — внутренний. "Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: "А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!" И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее. Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: "Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!" Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По моему сигналу внутренний круг делает шаг в право а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается"

**4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

-Что вам понравилось на сегодняшнем занятии?

-Что не понравилось?

-Кому было трудно говорить или слушать комплименты? Кто смущался, затруднялся?

- Кому было трудно говорить о своих достижениях?

**2 ЗАНЯТИЕ «Знакомство продолжается»**

**1. НАЧАЛО РАБОТЫ**

***Упражнение «Назови меня»***

*Цель: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.****Инструкция:*** Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего тренинга. Желательно, чтобы имена не повторялись.   
А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку.   
**Анализ упражнения:**   
Какие чувства вызвало у вас это упражнение?  
Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение?  
Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

**2. РАЗМИНКА**

**Правила работы группы**

*Цель: формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.****Инструкция***: Представь себе, что ты — король или королева, а наша аудитория — твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые правила, которые кажутся тебе разумными и которые мы будем соблюдать в течение всех тренинговых занятий, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе. Какие правила ты введешь в своем королевстве? Придумай и напиши на листе список своих правил. А теперь выработаем единые общегрупповые правила поведения. Вы мне будете говорить, а я буду записывать на листе ватмана.

*Королевские правила*

Не опаздывать  
Не перебивать  
Не оценивать  
Возможность помолчать  
«Здесь и сейчас»  
Больше контактов  
Конфиденциальность  
Активность  
Работа от начала до конца  
Правило поднятой руки («один в эфире»)  
Правило «Стоп»  
Правило «пирога» (не говорить много)

В знак того, что мы принимаем правила нашего королевства, поаплодируем.

Тест «Моральная устойчивость» **(приложение № 2)**

*Цель: предоставить подросткам возможность задуматься над своим образом жизни, над тем, как к ним относятся окружающие, не доставляют ли они своим обычным поведением неприятностей людям.*

**3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

**Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»**

*Как подготовиться психологически*  
— Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.   
— Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.  
— Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

*Что делать, если устали глаза?*

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.  
Выполни два любых упражнения:  
— посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);  
— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;  
— попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);  
— нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

*Режим дня*

Раздели день на три части:  
— готовься к экзаменам 8 часов в день;   
— занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов;  
— спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

*Питание*

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

*Место для занятий*

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

*Как запомнить большое количество материала*

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

*Как развивать мышление*

1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.  
2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.  
3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.  
4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.

5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.  
6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления — необходимое свойство мышления.  
7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.   
8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

*Некоторые закономерности запоминания*

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.  
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.  
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу  
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.  
5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.  
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

*Условия поддержки работоспособности*

1. Чередовать умственный и физический труд.   
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.  
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).  
4. Минимум телевизионных передач!

**4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Рефлексия**

Учащиеся отвечают на вопросы: Как вы себя сейчас чувствуете? Что понравилось, что не понравилось? Что нового для себя узнали?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема 2. «Плюсы и минусы экзамена» ( 1 час)**

**Цель**: создание позитивных установок у группы на дальнейшее обсуждение темы ОГЭ

**Задачи:**

* развивать в учащихся умение самоанализа и преодоления барьеров
* обучать тому, как находить способы, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него

**3 ЗАНЯТИЕ «Плюсы и минусы экзамена»**

**1. НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ**

Тест О.В. Ерёминой «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?» **(приложение № 3)**

**2. РАЗМИНКА**

**Игра « Войди в круг»**

Станьте все в круг. Нужно войти в центр круга по следующим признакам:

-Моё настроение похоже сегодня на тёплый весенний день

-Я плачу. Когда смотрю печальные фильмы

-Мне нравится слушать музыку

-Я играю на музыкальном инструменте

-Я ученик 9 класса

-Я не люблю учиться

- Я не люблю делать домашние задания

-Я умею постоять за себя

- У меня в классе есть друзья

- Я весёлый

-Могу прогулять уроки

Молодцы! Садитесь.

**Игра « Ассоциации»**

Ассоциации – это первое что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен…

- Если экзамен– это мебель, то какая?”,

-Если, одежда – то, какая?”

**3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

***Упражнение « Закончи предложение»***

Я сейчас начну фразу а вы её закончите

- когда я думаю о предстоящих экзаменах...

- когда я готовлюсь к экзаменам...

- когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

- когда я прихожу домой...

-когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

- когда у меня свободное время...

-когда я волнуюсь...

- когда я не могу собраться с мыслями...

-когда я слышу об этих экзаменах...

**Анализ:**

1. Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

2. Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

3. Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

***Упражнение «Две стороны медали»***

Инструкция: Разделите лист на две части: левая «–», правая «+». В левой части листа необходимо, продумав, написать все плохое, связанное с ОГЭ, а в правой — все хорошее.

Теперь кто – нибудь один выходите сюда к доске разделите доску на две части и записывайте все ответы на доску.

Теперь давайте по возможности « - » переформулируйте в «+».

**Мини-сочинение «Если не…»**

*Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.*

Инструкция: «А сейчас страшная-страшная история. Сейчас мы с вами заглянем в страшную «черную дыру». Что произойдет, если вы (о, ужас!) не поступите туда, куда планируете? Напишите мини-сочинение на эту тему».

Обсуждение.

**4. РЕФЛЕКСИЯ**

Участники передают друг другу мяч и говорят, что им понравилось на занятии.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема 3 «Я способен» (4 часа)**

**Цель**: Знакомство с приёмами и способами релаксациии расслабления, снижение тревожности.

**Задачи:**

* развивать способность понимания своего состояния и состояния других людей
* находить в себе скрытые особенности личности и использовать приемы для изменения их в лучшую сторону

**4 ЗАНЯТИЕ « Стимуляция познавательных способностей»**

**1. НАЧАЛО РАБОТЫ**

**Кинезиологические упражнения**

*Цель: стимуляция познавательных способностей.****Инструкция:*** 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 другой рукой.

*Цель: развитие координации движений.****Инструкция:***1. Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.  
2. Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.  
3. Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.  
4. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

*Цель: развитие зрительной памяти.*1. Ведущий чертит на листке две незамысловатые линии разного цвета в течение пяти секунд. Показывает остальным играющим свой рисунок. Все дружно как можно точнее его копируют. Повторить 4–5 раз, причем рисунок должен с каждым разом становиться чуть сложнее и, если нужно, на его рассматривание и копирование дается больше времени.  
2. Ведущий рисует на доске одну за другой (стирая поочередно) 3 геометрические фигуры (например: круг, треугольник, квадрат). Каждая из них демонстрируется секунд семь, затем стирается, и на ее месте рисуется новая. Просмотрев все фигуры, участники должны в течение 5 минут на своем листке бумаги восстановить по памяти увиденное. При повторном использовании задания рекомендуется его усложнить, увеличивая количество нарисованных фигур.

**2. РАЗМИНКА**

***Упражнение «Повтори за мной».***

*Цель*: развитие факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации.  
***Инструкция***: Встаньте в круг, сейчас под веселую музыку мы потанцуем, но делать это будем так: вначале каждый выполнит какое-нибудь движение, а по моему хлопку надо выполнять движение соседа справа. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернется к своему «автору».  
**Анализ:** Какое у вас настроение? К кому вернулось его движение? Изменилось оно или нет? Покажите, какое движение было первоначальным?

***Упражнение «Найди свою звезду»***

*Цель*: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.  
***Инструкция***: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка).  
А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других — бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.   
Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?  
Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.  
А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо.   
И теперь звезды будут нам светить каждое тренинговое занятие, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. А на последнем занятии вы их заберете с собой, они вас поведут дорогой знаний и будут сопровождать на всех экзаменах и дальше по жизни. Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами.

**3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

**Дискуссия в малых группах**

*Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.*.  
Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.  
Функции председателя: следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого.  
Функции секретаря: записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы.  
Функции спикера: излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.   
Функции таймера: следить за временем, отведенным на дискуссию.  
Ведущий объясняет группе значение понятия «мозговой штурм» и его принципы:  
— Выработайте как можно больше идей.  
— Все идеи записываются.  
— Ни одна идея не отрицается.  
— Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время.  
***Инструкция:*** Я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделиться на 4 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: утро — день — вечер — ночь.   
Предлагаю вам задания для обсуждения.  
Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?   
Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к единому государственному экзамену?  
Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена?  
Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?   
Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «Королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты.   
Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

**4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

***Упражнение «Итоги дня»***

*Цель:* получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга  
***Инструкция:*** Сядьте удобнее. Сейчас мы с вами будем делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания всем участникам группы. Когда кто-то будет говорить, прошу вас сидеть и внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.   
**Анализ:**  Что принес вам первый тренинговый день? Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия? Какие открытия вы сделали для себя? Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

**5 ЗАНЯТИЕ «Способы снятия нервно-психического напряжения»**

**1. НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ**

Диагностика самооценки Г.Н. Казанцева (**приложение № 4)**

**2. РАЗМИНКА**

***Упражнение « Я хвалю себя за то, что…»***

***Инструкция***: Я вам предлагаю похвалить себя за что - нибудь. Сейчас настало такое время когда похвала вам просто необходима! И так продолжите фразу « Я хвалю себя за то, что…»

**Анализ:** Трудно ли было хвалить себя?Какие чувства вы испытывали при этом?

**3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

**Мини-лекция « Способы снятия напряжения и тревоги» с применением практических упражнений.**

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Я перечислю Вам некоторые способы, а Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам. Вот эти способы:

* Спортивные занятия.
* Контрастный душ.
* Стирка белья.
* Мытье посуды.
* Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую

газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить в ведро. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).

* Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
* Погулять в тихом месте на природе.
* Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
* Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
* Газету порвать на мелкие кусочки, "еще мельче". Затем выбросить на помойку.
* Слепить из газеты свое настроение.
* Закрасить газетный разворот.
* Покричать то громко, то тихо.
* Смотреть на горящую свечу.
* Вдохнуть глубоко до 10 раз.
* Погулять в лесу, покричать.
* Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Простой, но очень эффективный способ – аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Есть 2 правила, которые нужно соблюдать при составлении формулы аутотренинга:

1. Все утверждения должны быть составлены в утвердительной форме. Употребление частицы «НЕ» запрещается.
2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «стараться», «пытаться».

Например, удачной будет такая формула:

Я уверен и спокоен.

Я быстро вспоминаю весь материал.

Я сосредоточен.; Я спокоен.

- Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.

- Я умею управлять своими внутренними ощущениями.

- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.

**-**Я твердо уверен, что успешно справлюсь с предложенными заданиями; я спокоен и с легкостью смогу продемонстрировать свои знания и умения на практике.

Попытайтесь сейчас на листочках написать свою формулу аутотренинга.

Что у вас получилось?

Состояние тревоги обычно связанно с мышечным напряжением. Иногда для того что бы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

*Мышечная релаксация:*

* Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.
* Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 сек., а затем на 10 сек. расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попытайтесь почувствовать приятные ощущения от расслабления.

- Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Ещё сильнее. Ещё крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте. Как ваша рука расслабилась. Как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко – крепко. Так каждой рукой по 3 раза.

*Дыхательная* релаксация:

* Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Примите удобную позу, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета - выдох.
* Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и долгий выдох.

*Наконец справиться с тревогой помогает медитация*. По сути, медитация – это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

* Выберите любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положите его перед собой. В течении 3-5 минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассмотрите, старайтесь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

*Кинезиологические упражнения*

Помогают стимуляции познавательных способностей.

* Инструкция: 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 другой рукой.

Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?

**4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

Участники передают друг другу мяч и говорят, что им понравилось на занятии.

**6 ЗАНЯТИЕ** «**Как управлять негативными эмоциями»**

**1. НАЧАЛО РАБОТЫ**

**Приветствие**

Каждый участник приветствует других любыми словами или жестами. Остальные – повторяют эти слова приветствия или копируют жест, возвращая тем самым приветствие его владельцу.

**Мини-лекция: "Как управлять своими эмоциями"**

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, либо продолжить работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда Вы уже испытываете эти эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, поговорив с теми людьми, которые поймут и посочувствуют

Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

Произвести любые спонтанные звуки – напряжение может быть "заперто" в горле.

Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

**А сейчас мы выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения:**

- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

**2. РАЗМИНКА**

***Упражнение "Стряхни"***

Учащимся сообщается: "Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: "Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену". Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: "Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?"

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с Вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки. Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее.

После проведения упражнения – обсуждение самочувствия.

**3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

***Упражнение "Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на "черный день"***

У каждого из людей случаются приступы хандры, "кислого" настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте проделаем подобную работу. Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.

Инструкция: "Мои лучшие черты" — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

"Мои способности и таланты" — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться. "Мои достижения" — в этой графе записываются достижения в любой области.

После того, как все запишут что-то в свои бланки, происходит обсуждение:

Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?

Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

**4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Рефлексия**

Учащиеся отвечают на вопросы: Как вы себя сейчас чувствуете? Что понравилось, что не понравилось? Что нового для себя узнали?

**7 ЗАНЯТИЕ** «**Аутотренинг «Снятие нервного напряжения во время подготовки и проведения экзаменов»»**

**1. НАЧАЛО РАБОТЫ**

**Сядьте поудобнее закройте глаза и мысленно представьте себе то о чём я вам говорю**

-Я приступаю к пополнению своей шкатулки знаний в отличном расположении духа, со светлыми мыслями, богатой памятью и хорошим воображением. Мои знания пригодятся везде и всегда – и в учебе, и в жизни, и на работе.

-Я полон желания давать ответы на экзаменационные вопросы и готов к запоминанию новой информации. Каждый мой ответ – развернутый и исчерпывающий, каждый сложный вопрос я встречаю с легким сердцем и улыбкой на лице.

-Я подготовлен к неожиданностям и мгновенно нахожу неординарные и точные решения на поставленные задачи и вопросы. Меня вдохновляет внимание ко мне и порождает внутри профессионала, который делится знаниями, источает уверенность и оптимизм.

-Я и только я решаю, когда мне остановиться, ведь я управляю общением с экзаменаторами и удивляю своими глубокими познаниями. Я точно формулирую мысли и даю развернутые четкие ответы.

-В моей голове все знания систематизированы. Вот они расположены на полках большого громоздкого шкафа, каждая из которых имеет свое место, свой цвет и запах. В моей голове хранится настоящая картотека.

-Я управляю временем, реализую свой потенциал полностью. Экзамен для меня – способ показать себя, поговорить на любимую тему и получить удовольствие от непринужденной беседы. Мне хватает мотивации и самодисциплины, чтобы тщательно изучить все вопросы. Моя подготовка к экзамену эффективна.

-Я уже сейчас готов отвечать. Я дочитываю ответ на последний вопрос экзамена, и торжествую от готовности ответить емко, логически правильно. Мой голос не дрожит, страх отсутствует. Я собран и сосредоточен. Мои ответы достойны восхищения.

**2. РАЗМИНКА**

**Беседа**

-Ваше эмоциональное напряжение – это туго набитый шар. Огромный шар. В своем воображении проткните этот шар иголкой. Он лопнул. Вместе с ним «лопнуло» и ваше напряжение, отчаяние.

- Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши несчастья.

- Вспомните то место, где вы были счастливы. Представьте себя там.

Представьте себя успешными, спокойными, готовыми к экзамену, все знающими и помнящими (поменяйте «плохой стул» на «хороший»).

**3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

**Техники самовнушения**

Самовнушение должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть облечено в простые, четкие и понятные фразы в утвердительной форме без частицы «не» («я хочу…», «я могу…» и т. п.) и предполагает многократное повторение.

**Саморегуляция познавательной деятельности во время экзамена**

Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания на ЕГЭ, полезно:

понять и спокойно обдумать вопросы, поставленные в задании, собраться с мыслями для их решения;

подумать возможные способы решения поставленной в задании проблемы;

рационально использовать отведенное на экзамен время: сначала выполнять те задания, которые кажутся более простыми, и затем приниматься за более сложные задания;

постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего времени, отведенного на выполнение работы;

не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;

помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя: «Я уверен(а) в себе. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо…».

Следует помнить, что психологические методы саморегуляции познавательных процессов достаточно индивидуальны, поэтому Вам при подготовке и во время сдачи экзамена нужно найти свои собственные способы.

Очень важно правильно выбрать правильную тактику во время ответов на вопросы ЕГЭ.

Сначала бегло пройдите по всему тесту, отвечая только на то, что вы точно знаете. Очень быстро вы решите примерно треть вопросов.

Затем пройдитесь по вопросам еще раз, стараясь разрешить более сложные вопросы, требующие логики и размышлений. Этот процесс размет у вас больше времени, и число ваших ответов возрастет.

Дальше остановитесь и дайте себе 1-2 минутную передышку. Осознайте, что вы за короткое время ответили на значительное количество вопросов и поэтому обязательно справитесь и с остальными.

Во второй части экзамена переходим к вопросам, на которые у вас нет готового ответа.

Что же делать, если вопрос показался вам очень трудным, и вы, на первый взгляд, не знаете, как на него отвечать? В первую очередь, не паниковать!

**Первый способ** работы заключается в использовании информации из смежных областей знаний. Дело в том, что большая часть нужной информации уже хранится в вашей голове, но в разбросанном, неконцентрированном виде, и ваша задача заключается в том, чтобы собрать воедино необходимые сведения.

Например, если по биологии вам попался вопрос «Обмен веществ и энергии между организмом и окружающей средой», на который нет готового ответа, то вы должны слить воедино знания из разделов «Обмен веществ», «Пищеварение», «Выделение», «Дыхание» курса анатомии и физиологии человека, а также знания из курса «Общей биологии» об энергетическом и пластическом обмене.

**Второй способ – визуализация.**

Постарайтесь максимально отчетливо вспомнить ту страницу учебника, в которой вы встречали данный материал. Расслабьтесь и включите зрительное воображение. Очень часто при таком подходе удается воспроизвести в памяти страницы учебника, и ее часть, где вы ранее видели нужную формулу или рисунок.

**Третий способ – подключение логики.**Сделав предположение о верности какого-то варианта, логически продолжите это предположение и посмотрите, не вызовет ли оно какие-либо противоречия с основными понятиями или фактами данной науки? Если в итоге получается несуразность, значит, исходный посыл был неверен, и следует выбрать другой вариант ответа.

**Четвертый способ** - метод исключения.

Начинайте выкидывать самые невероятные варианты ответов, и оставшейся вопрос будет правильным.

Если вы не знаете, после исключения невозможных вариантов все равно не можете выбрать правильный ответ, примените пятый способ - действуйте наугад. Например, после исключения двух маловероятных ответов, у вас осталось два варианта. В этом случае шансы угадать правильно составляют 50%, а это значит, что половина случайно выбранных ответов окажется правильными.

**И, наконец, последнее** – никогда не отступайте и боритесь до конца. Пока вы думаете, вспоминаете, придумываете, стараетесь, у вас остаются реальные шансы набрать нужное количество баллов. Помните, что несколько баллов могут решить вашу судьбу: открыть или наоборот захлопнуть двери в желаемое учебное заведение. Поэтому до конца используйте все время, отведенное на подготовку к ответам, оставив 15-20 минут на просмотр выбранных вариантов. Обязательно сохраните это резерв, чтобы свежим взглядом пройтись по своим ответам. Нередко бывает так, что при этом вы обнаружите какую-нибудь ошибку или неточность, которую успеете вовремя исправить, вырвав у неуступчивой судьбы именно те 1-2 балла, которые дадут вам возможность учиться там, где вы хотите.

**4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Экзамены требуют большого напряжения** сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья. Медики не рекомендуют в этот период менять обычный режим дня. День должен начинаться с утренней гимнастики. Физическая зарядка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима

За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После сытного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому. После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20–30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Чтобы лучше подготовиться к экзаменам, дети часто недосыпают, занимаются вечером и даже ночью, поддерживая себя крепким чаем или кофе. Этого делать ни в коем случае нельзя. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит, потерять время, когда работоспособность высокая. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность.

Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Важное значение имеют овощи и фрукты.

Некоторые школьники, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменами транквилизаторы. Напрасно! Таблетка может очень подвести, потому что снижает внимание и память. Да и следует ли вообще избегать настоящего предэкзаменационного волнения, ведь известно, что оно мобилизирует скрытые резервы организма, повышает его возможности!

Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью. Утром рекомендуется сделать все обычные гигиенические процедуры, потом остаток времени до начала экзамена погулять на свежем воздухе и коротко повторить учебный материал. Все это создаст необходимое рабочее настроение.

Желаю вам удачи!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема 4: «Что такое ОГЭ и что он значит для меня» ( 3 часа)**

**Цель:** Познакомить выпускников с особенностями ОГЭ

**Задачи:**

* научить основным способам снижения тревоги в стрессовой ситуации
* снятие психофизического напряжения, активизация группы\
* повысить уверенность в себе, в своих силах

**8 ЗАНЯТИЕ « Как справиться со стрессом на экзамене»**

**1. НАЧАЛО РАБОТЫ**

Стресс –тест **(приложение № 5)**

**2. РАЗМИНКА**

***Упражнение «» Письмо»***

Участники становятся в круг и берутся за руки. Один человек в кругу. Почтальон посылает письмо кому – то рукопожатием.( Я посылаю письмо…) и незаметно пожать руку соседу и так пока письмо не дойти до получателя. Задача посыльного перехватить письмо.

**Беседа о стрессе**

Экзамен- это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. И значит, необходимо разобраться с тем, что такое стресс и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределенности.

Стресс-это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело приготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием.

Научные исследования говорят о наличии двух больших групп людей, переживающих стресс. В зависимости от того, как ведут себя старшеклассники в тревожной ситуации перед предстоящими экзаменами, всех ребят можно разделить на две группы. Одни приходят в состоянии повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на хорошую отметку, т.е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть. Другие суетливо листают учебник. Эти ребята заранее предчувствуют поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы.

**Таблица «Позитивные и негативные установки».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Психологический фактор | Негативная установка | Позитивная установка |
| 1. Негативная установка на экзамен. | У меня ничего не получится. | Я надеюсь и верю, что у меня все получится.  **Правило № 1.Делай, что должен, и будь, что будет.**  **Правило № 2. Думай о задании, а не об оценке.** |
| 2. Негативное отношение к себе. | Я бездарь и неудачник. | Я уважаю и люблю себя. |
| 3. Стремление быть совершенным. | Я НЕ имею права на ошибку. Я обязан все делать на «отлично».  Я обязан быть успешным. | Каждый человек имеет право на ошибку.  Я имею право иногда быть неуспешным. |

**3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

**Мини-лекция "Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом"**

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

***Упражнение «Слова поддержки».***

Инструкция: «Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас».

Обсуждение.

**4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Рефлексия**

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы: Как себя чувствуете? какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас? Что было легко, а где почувствовали трудности? какие есть пожелания на следующее занятие?

Необходимо объяснить участникам, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

**9 ЗАНЯТИЕ «Как бороться со стрессом»**

**1. НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ**

Диагностика уровня тревожности в ситуации проверки знаний **(приложение № 6)**

**2. РАЗМИНКА**

***Упражнение « Неоконченные предложения»***

- меня огорчает….

-меня радует….

-меня обижает..

**3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

**Мини-лекция "Как справиться со стрессом"**

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: "Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием "скука".  
Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.  
***Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?***   
Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

***Упражнение "Дождь в джунглях"***

**Участникам сообщается**: "Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру".   
**После окончания упражнения обсуждение**:

* Как вы себя чувствуете после такого массажа?
* Приятно или нет было выполнять те или иные действия?

**4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Рефлексия**

У меня в руках чудесное солнышко (мягкая игрущка или нарисованное на бумаге). Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это солнце и делиться впечатлениями о сегодняшнем занятии (что вам дало сегодняшнее занятие, что нового узнали и т.д.), дарит свои пожелания

**10 ЗАНЯТИЕ «Уверенность на экзамене»**

**1. НАЧАЛО РАБОТЫ**

***Упражнение «Приветственное письмо»***  
*Инструкция:* Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в шкатулку. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.  
**Анализ:**  
Трудно ли было написать приветствие?  
Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?  
Готовы ли вы продолжать наше занятие?

**2. РАЗМИНКА**

**Игра «Передача хлопка»**

*Инструкция:* вы должны по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз.

Для того, чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенным.

**Мини-лекция «Уверенность в себе»**

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

**Анализ:**Много ли хорошего вы вспомнили про себя?  
Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!»?  
Что вы говорите о себе, если сделали грубую ошибку?  
Почему так важно говорить хорошее о самом себе?

***Упражнение «Чего я хочу достичь»***

*Инструкция*: Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать группе об этом? Задача остальных: догадаться, о чем идет речь.  
**Анализ:**  
Трудно ли было выбрать важную цель?  
Как вы себя чувствовали, когда рассказывали без слов о своей цели?  
Верите ли вы, что сможете достичь этой цели? Что нужно сделать для этого?  
Чему вы научились, узнав о том, к чему стремятся другие участники?  
Не слишком ли глобальны ваши цели? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые?

**3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

Тест «Умеете ли вы контролировать себя?» **(приложение № 7)**

***Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности»***

*Инструкция:* Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая – «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Затем необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать «образ уверенности « (из каких составляющих он складывается. Записать на ватмане, какие особенности присущи образ уверенного человека и прочитать.

**4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Рефлексия.**

Ученики должны продолжить фразу: «Уверенность для меня – это….» И несколько слов в заключение.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема 5: «Эмоции и поведение» ( 4 часа)**

**Цель:** Развитие чувства эмпатии, доверия, коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.

**Задачи:**

* снятие психофизического напряжения
* помочь выпускникам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.
* помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими.

**11 ЗАНЯТИЕ «Самообладание в стрессовых ситуациях»**

**1. НАЧАЛО РАБОТЫ**

***Упражнение «Эксперимент»***

Каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.  
*Инструкция:* Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

**Анализ:**Сразу ли вы справились с заданием?  
Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?  
В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?  
Как развить самообладание?

**2. РАЗМИНКА**

**Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»**

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена — все что хотите.

*Рекомендации по поведению до и в момент экзамена*

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.  
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.  
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.  
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.   
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.   
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.   
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:  
— сядь удобно,  
— глубокий вдох через нос (4–6 секунд),  
— задержка дыхания (2–3 секунды).  
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.   
9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.  
10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.   
11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.  
12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.   
13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!  
14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.  
15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

*Поведение во время ответа*

Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.  
Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.  
Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

**3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

**Дискуссия в малых группах**

Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.  
Каждой группе дается задание для обсуждения.  
Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.   
Задания для обсуждения  
Задание 1-й группе: плюсы и минусы в поведении во время экзамена.  
Задание 2-й группе: как сосредоточиться во время экзамена.   
Задание 3-й группе: как избежать неудачи во время экзамена.  
Задание 4-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена.  
Инструкция: Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты. Итак, начали.  
Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

***Упражнение «Волшебный лес чудес»***

*Инструкция:* Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: лес — роща и встанем в две шеренги. Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по голове, рукам, спине.   
**Анализ:**  
Что вы испытывали, когда вы проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы?  
Ваши чувства, когда вы были деревьями?  
Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

**4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Рефлексия**

Учащиеся отвечают на вопросы: Как вы себя сейчас чувствуете? Что понравилось, что не понравилось? Что нового для себя узнали?

**12 ЗАНЯТИЕ «Развиваем коммуникативные способности и учимся сплочаться»**

**1. НАЧАЛО РАБОТЫ**

***Упражнение «Привет и комплимент в подарок*»**

*Инструкция:* Как только я включу музыку, вы будете передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливать контакт глаз, здороваться, дарить комплименты, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.  
**Анализ:**   
Трудно ли было дарить комплименты?  
Что лучше — дарить или получать?  
Ваше состояние после выполнения упражнения?

**2. РАЗМИНКА**

***Упражнение «Дорисуй и передай»***

*Инструкция*: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.   
Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?   
**Анализ:**  
Понравилось ли вам то, что получилось?  
Поделитесь своими чувствами, настроением.  
Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

**3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

***Упражнение «Список черт»***

*Инструкция:* Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (–), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе.

**Черты характера**

“**+” “–” “?”**

**Какие черты вы хотели бы изменить?**

Нравлюсь себе

Остерегаюсь других или обижен

Люди могут доверять мне

Всегда сохраняю доброе выражение лица

Обычно высказываю правильное мнение

Часто поступаю неправильно

Люди любят быть около меня

Владею собой

Жизнь мне нравится

Не умею сдерживаться

Не нравлюсь себе

Думаю сам за себя

Теряю время зря

Компетентен в своей профессии

Не могу найти приложения своим силам

Обычно высказываю ошибочное мнение

Люди мне нравятся

Не развиваю своих способностей

Не люблю находиться среди людей

Недоволен собой

Завишу от чужого мнения

Использую свои способности

Знаю свои чувства

Не понимаю себя

Чувствую себя скованным

Люди избегают меня

Хорошо использую время

**Анализ:**  
Расскажите, какие черты вы хотели бы в себе изменить и почему?

Тест «Мое самочувствие» **(приложение № 8)**

**4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Рефлексия**

Учащиеся по кругу заканчивают предложения «Я люблю находится среди людей потому что..»

**13 ЗАНЯТИЕ «Снимаем напряжение»**

**1. НАЧАЛО РАБОТЫ**

***Упражнение «Прощай, напряжение!»***  
*Инструкция:* Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.  
**Анализ:**  
Как вы себя чувствуете?  
Расстались ли вы со своим напряжением?  
Ощущения до и после упражнения.

**2. РАЗМИНКА**

**Дискуссия в малых группах**  
*Инструкция:* Разделитесь на 4 малые группы по принципу: море — озеро — река — ручей.  
Выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.   
Задание 1-й группе: составьте портрет человека, уверенного в себе, своих силах.  
Задание 2-й группе: какими способами улучшить свое самочувствие, поднять настроение?  
Задание 3-й группе: как снять напряжение, возникшее на экзамене?   
Задание 4-й группе: как справиться с волнением перед входом в класс, во время подготовки и при ответе на экзамене?  
А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

***Упражнение «Ааааа и Иииии»***

Техника проведения: участники группы стоят в кругу.

*Энергия из звука «Аааааа»*

Инструкция: Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.)

*Энергия из звука «Иииии»*

Инструкция: На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.)   
В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «Ааааа», «Иииии», «Ооооо» или «Ууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.  
**Анализ:**  
Расскажите о вашем состоянии.

**3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

**Игра «Стряхни»**

*Инструкция*: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»  
Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой.   
Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.   
Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

**4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Рефлексия**

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы: Как себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас? Что было легко, а где почувствовали трудности? Какие есть пожелания на следующее занятие?

**14 ЗАНЯТИЕ «Мое лицо, мои эмоции»**

**1. НАЧАЛО ЗАНЯТИЯ**

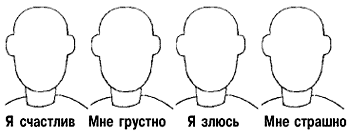
***Упражнение «Повтори за мной»***

*Инструкция:* Сядем полукругом. Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе, называть свое имя и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять имя и каждое предложенное приветствие.  
**Анализ:**  
Как вы себя чувствуете?   
Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?

**2. РАЗМИНКА**

***Упражнение «Мои лица»***

*бланк с рисунками и фломастеры.  
Инструкция:* Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось.  
**Анализ:**Когда у тебя бывает такое лицо?  
Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно?   
Как бы ты выразил свои переживания?  
Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?



**3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

Тест эмоций **(приложение № 9)**

***Упражнение «Мои эмоции»***

*карточки с различными эмоциями, на которых отмечены эмоции и части тела человека.* На карточках могут быть следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Чванство. Правая рука», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови».  
*Инструкция*: Я сейчас вам раздам карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека. Вам нужно будет внимательно посмотреть на них и изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы — отгадать, какую эмоцию хотел изобразить выступающий.  
**Анализ:**   
Что значат для вас эмоции?   
Какую роль они играют в жизни человека?  
В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть.

**4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Рефлексия**

***Упражнение «Декларация моей самоценности»***

*Инструкция*: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самоценности». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе.  
«Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это.  
Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.  
Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.  
Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.  
Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.  
Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе.  
Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.  
Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом.  
Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.  
Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.  
Я — это Я, и Я — это замечательно!»  
Как вы себя чувствуете?  
Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение и сегодняшнее занятие?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема 6 «Готовимся к экзаменам» (3 часа)**

**Цель**: Познакомить выпускников с особенностями ОГЭ

**Задачи:**

* развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы
* повышение сопротивляемости стрессу в результате возрастания уверенности в себе, в своих силах
* формирование внимания и памяти учащихся как важного качества при проведении экзамена
* развитие познавательной активности учащихся
* создание положительного эмоционального настроя, учебной мотивации как важного фактора повышения качества знаний и формирования профессиональных навыков

**15 ЗАНЯТИЕ «Готовимся к экзамену с позитивом»**

**1. НАЧАЛО РАБОТЫ**

***Упражнение «Откровенно говоря»***

*Инструкция:* Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.  
Примерное содержание карточек:  
Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...  
Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...  
Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...  
Откровенно говоря, когда я прихожу домой...  
Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...  
Откровенно говоря, когда у меня свободное время...   
Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...  
Откровенно говоря, когда я волнуюсь...  
Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...  
Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...  
Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...  
Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...  
**Анализ:**Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?  
Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?  
Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

**2.РАЗМИНКА**

**Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»**

Вопросы анкеты:  
1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?  
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?  
3. Каковы, на твой взгляд, причины стресса?  
4. Знаешь ли ты признаки стресса?  
5. Как ты думаешь, на что влияет стресс?  
6. Как ты считаешь, какие продукты питания активизируют умственную деятельность?  
7. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?  
8. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?  
9. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?  
10. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала? Какие?  
11. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наилучшим?

**3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

***Упражнение «Друг к дружке»***  
*Инструкция:* Вам необходимо свободно перемещаться по аудитории и выполнять мои команды. Когда я скажу: «Друг к дружке», — вы должны найти себе пару. После того как вы найдете пару, я дам задания.  
Итак, начали: «Друг к дружке!» Теперь пожмите друг другу руку, прикоснитесь друг к другу — нога к ноге, нос к носу, голова к голове, ухо к уху, щека к щеке и пр.   
Снова двигайтесь по залу и ищите новую пару. Игра продолжается в новых парах.  
**Анализ:**Поделитесь своим настроением.  
На что направлена данная игра?  
С кем и когда можно ее применять?

***Упражнение «Миллион алых роз»***  
(спокойная музыка).   
*Инструкция:* Сейчас разделитесь, пожалуйста, на пары по предпочтению. Встаньте друг напротив друга, закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Вытяните руки вперед и представьте, что они покрыты чудесными цветами. У каждого из вас будут свои цветы. Это могут быть розы, ромашки, астры, пионы, полевые цветы. Вы чувствуете их аромат и видите, как прозрачные капельки росы переливаются на их волшебных лепестках.  
Я хочу, чтобы вы показали сейчас друг другу, как за время наших занятий сильно привязались друг к другу. Для этого вы сейчас «осыплете» друг друга цветами любви, нежности, добра, ласки...   
Но сначала приготовьте свои ладони: потрите их друг о друга. Почувствуйте, как они становятся все теплее и теплее. Пока вы трете ладони, подумайте о том, как много любви, добра в вашем сердце (15 секунд).  
Теперь вытяните ладони вперед и дайте им немного отдохнуть. Почувствуйте, какие они... Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Теперь пошлите из своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и наполнит их (5 секунд).  
Ощутите эту любовь в своих ладонях (5 секунд). Почувствуйте, как ладони покрываются цветами любви, добра, нежности (5 секунд).  
А теперь откройте глаза. Выберите, кто начнет первым осыпать цветами в паре. Делайте это под музыку.  
Положите руки сверху на голову вашего партнера. Если вы действительно «осыпаете» его цветами и дарите любовь, пошлите ему ласковые и нежные мысли. Представьте себе, что вы полностью покрываете его цветами любви и добра. Начните с головы и постепенно спускайтесь ниже. Осыпайте цветами уши, потом щеки, затылок... Через плечи опускайтесь по рукам к ладоням... Наконец, от бедер по ногам переходите к коленям и ступням... (30–60 секунд).  
Теперь поменяйтесь ролями. (Инструкция повторяется заново.)  
Легкими движениями рук также скользите сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам. Таким образом вы как бы растапливаете льдинки недоверия, непонимания. Скажите другу, какие цветы вы для него выбрали.  
Теперь у вас есть несколько минут, чтобы обсудить друг с другом ваши ощущения.   
Анализ:   
Что вы чувствовали, когда вас осыпали цветами?   
Что вы чувствовали, когда осыпали цветами своего партнера?  
Видели ли вы те цветы, которыми осыпал вас партнер?  
Испытывали ли вы какие-нибудь ощущения в ладонях, когда осыпали цветами своего партнера?  
Какие нежные и ласковые мысли вы посылали своему партнеру?

**4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Рефлексия**

У меня в руках горящая свеча. Я хочу, чтобы в ваших руках все всегда спорилось, горел и получалось как надо. Давайте передавать ее друг другу. Тот, у кого в руках окажется свеча, может сказать всем нам о том, что принесли ему наши занятия, что он узнал нового.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема 7. «Развитие памяти и внимания» (2 часа)**

**Цель:** Планирование своей деятельности в период подготовки к экзаменам

**Задачи:**

* ознакомить учащихся с комплексом упражнений для снятия напряжения с глаз
* ознакомить учащихся со способами организации процесса повторения
* формировать у учащихся способы оптимального поведения в состоянии предэкзаменационного стресса и переживания острых негативных эмоций

**16 ЗАНЯТИЕ «Память и приемы запоминания»**

**1. НАЧАЛО РАБОТЫ**

***Упражнение « Неоконченные предложения»***

-мне нравится в школе то, что…

-мне не нравится в школе то, что…

-если бы я был директором…

-если бы я был учителем…

**2. РАЗМИНКА**

**Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала**  
*Память* - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти "опознавательными знаками", или "адресами", намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки.  
Наше сегодняшнее занятие – это иллюстрация того, что я Вам только что сообщила.  
Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом,  такие как:

* *Группировка* — разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).
* *Выделение опорных пунктов* — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).
* *План* — совокупность опорных пунктов.
* *Классификация* - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
* *Структурирование* — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
* *Схематизация (построение графических схем)* — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
* *Серийная организация материала* — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.
* *Ассоциации* — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Психологи раскрыли секрет магической "семерки" (семь бед – один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т. д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.  
Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая  главную мысль одной фразой.  
Ведь для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключается смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти. Вот что писал по этому поводу американский психолог Миллер, который открыл это явление: "Это похоже на то, как если бы вам пришлось носить все ваши деньги в кошельке, который может вместить только семь монет. Кошельку совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами".  
***Некоторые закономерности запоминания***   
1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.  
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.  
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.  
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.  
5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.  
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

**3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

***Упражнение «Пустой стул»***

Перед началом упражнения нужно организовать расстановку стульев в форме круга, чтоб стульев было н один больше, чем половина учащихся под номером один. Если учащихся четное количество, то ведущий тоже принимает участие в игре и начинает игру. Если учащихся нечетное количество, то играть могут одни ребята.

Рассчитайтесь на первый-второй. участники под номером один садятся на стулья, под номером два – встают за их стульями. Один стул должен оставаться свободным. задача участника, стоящего за свободным стулом – взглядом пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать за свой свободный стул. Задача партнера, стоящего за ним – задержать его.

**Мини-лекция:  Методы активного запоминания**  
Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя интеллектуальную  работу с текстом. Разберем некоторые из них сейчас.

**Метод ключевых слов.**

Что такое ключевое слово? Это своеобразный "узел", связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить: - как вспомнится вся фраза.  
Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из них выделяется минимальное количество ключевых слов, которые необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый костяк текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

**"Зубрежка"**

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно "не идет". В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять, в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.  
**Какова процедура "зазубривания"?**

* повтори про себя или вслух то, что нужно запомнить;
* повтори через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды;
* повтори, выждав 10 минут (для запечатления);
* для перевода материала в долговременную память повтори его через    2-3 часа;
* повтори через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

***Как запомнить большое количество материала***   
Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

**Мы запоминаем лучше:**

1. ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;  
   2) то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться);  
   3) то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);  
   4) прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

При запоминании Вы можете воспользоваться ***приемами зрительной памяти***:  
а) мысленно представим предмет, который мы хоти запомнить. "Раскрасим" его необычным цветом или представим его огромного размера, "повернем" этот предмет и посмотрим его с разных сторон. Трудно забыть этот предмет после таких действий с образом, не правда ли?   
б) визуализация в чистом виде*.*Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое Вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

Коды.

Некоторым из нас при запоминании числовой информации помогают опоры, или коды. К ним можно отнести:

* *Вербальный код.*

Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т.п. им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа: ноль-моль, один-блондин, два-дрова, три-осетрина, четыре-черт в тире, пять-пятка, шесть-шерсть, семь-семья, восемь-осень, девять-дева, десять-деспот.

* *Визуальный (зрительный) код.*

Он может быть таким: ноль-круг или овал, один-столб (свеча, кол), два-близнецы(пара ботинок0, три-треугольник 9трехколесный велосипед), четыре-квадрат (4 лапы животного), пять-пальцы рук, шесть-шестигранная игральная кость, семь-подсвечник на семь свечей, восемь-песочные часы, девять-улитка (ушная раоквина0, десять-пальцы обеих рук, одиннадцать-футбольная команда, двенадцать-часовая стрелка в полдень.

* *Кодирование информации по зрительному сходству.*

В этой системе цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с нею.

0 = О

1 = Т или Г (главный элемент – вертикальная палочка)

2 = П (буква на двух ножках)

3 = З

4 = Ч

5 = Б

6 = С

7 = У

8 = В

9 = Р

Чтобы запомнить число, нужно превратить цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых мы составим легко запоминающуюся фразу.  
**4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Рефлексия**

Учащиеся отвечают на вопросы: Как вы себя сейчас чувствуете? Что понравилось, что не понравилось? Что нового для себя узнали?

**17 ЗАНЯТИЕ «Тренировка объема, устойчивости и концентрации внимания»**

**1. НАЧАЛО РАБОТЫ**

***Упражнение дыхательно-координационное «Горячая монетка»*** (выполняется 3 раза)

*Глубокий вдох*. Во время вдоха медленное поднять прямые руки до уровня груди ладонями вперед (4-6 с.)

*Задержать дыхание.* Во время задержки сконцентрировать дыхание на середине ладоней (ощущение «горячей монетки» в центре ладони) (2-3с.)

*Медленный выдох*. Выдыхая, рисовать перед собой обеими руками одновременно квадраты с разных точек (4-6 с.)

Выпускной класс очень ответственный, фактически это переломный момент в Вашей жизни. Конечно же, экзамены, которые ждут Вас всех, требуют много сил при подготовке. Экзамены – это серьезное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы. На этом занятии мы разберем приемы волевой мобилизации, которые Вы можете применять при подготовке к экзаменам, даже если Вам кажется, что у Вас нет личностных качеств, позволяющих Вам быть волевым и целеустремленным. Эти приемы позволят Вам включиться в работу, настроится на подготовку к экзаменам. Даже если Вам не хочется готовиться, Вы сможете после выполнения упражнений по мобилизации преодолеть существующее у Вас нежелание.  
Применяя регулярно эти упражнения, Вы увидите, как изменится Ваш учебный настрой.

**2. РАЗМИНКА**

**Игра-разминка.**

Ведущий объясняет участникам, что они должны повторять за ним слово только тогда, когда он произносит слово «внимание». Далее идет быстрый диалог – «перестрелка».

*Начали! Внимание – стол*.

Участники говорят: «Стол!»

*Внимание! Окно!*

Участники говорят: «Окно!»

Тот, кто ошибся, выходит из игры. После того, как определился победитель, надо спросить учащихся, какое качество помогло этому ученику победить в игре. как мы узнаем, что человек внимателен?

**Игра «Пишущая машинка»**

Между учащимися распределяются буквы алфавита от А до Я. На каждого участника может приходиться по 2-3 буквы. Ведущий диктует какую-нибудь фразу, а учащиеся должны «написать» ее. «Написание» нужной буквы обозначается хлопом того участника игры, за которым эта буква закреплена.

**3.РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

**Упражнение для профилактики нарушения зрения.**

Глазами рисовать спираль слева направо и справа налево (15 с.)

Методика исследования объёма внимания (**приложение № 10**)

***Упражнение «Часы»***

В этом упражнении заняты 13 учащихся — 12 «часов» и 1 «диспетчер».  
Учащиеся встают широким кругом, рассчитываются по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. Диспетчер — посредине круга.  
Если бы это был циферблат больших часов, а каждый из вас — определенным «звучащим» часом, — как можно было бы отбить на этих часах время? Сейчас ровно 11 часов. Цифра 11, ударьте в ладоши, затем цифра 12 — спойте «бам-мм!» Так и расположены стрелки в это время — одна - на одиннадцати, другая - на двенадцати. Сначала озвучивается показание маленькой стрелки (хлопок), показание большой стрелки при «озвучивании» часов должно быть вторым (звук колокола).   
Далее «диспетчер» называет различные варианты показанный часов, темп игры ускоряется.

***Упражнение на коммуникабельность «Кто за кем»***

Шестеро учащихся, по два человека от каждой команды***,*** выходят к доске и становятся в шеренгу. Один из них – водящий – спиной; остальные в это время быстро перестраиваются.

Ведущий подает сигнал, и водящий, быстро повернувшись лицом к шеренге, старается запомнить, кто за кем стоит. По новому сигналу через 5-15 секунд водящий, отвернувшись, должен сказать, в каком порядке стоят его товарищи. То же самое выполняют водящие из второй и третьей команд Ведущий отмечает на доске полученные каждой командой очки.

***Упражнение на наблюдательность***

Водящему предлагается в течение 1-3 минут осмотреться и запомнить, кто где сидит. Затем он выходит из класса и учащиеся пересаживаются, меняются местами. Вернувшись, водящий должен назвать произошедшие перемены.

Нарисовать обеими руками одновременно треугольники, заштриховать их с закрытыми глазами (штриховка вертикальная)

Внимательно рассмотреть 10 цветных карточек с изображёнными геометрическими формами (30 с.). Зарисовать в соответствии с цветом в блокноте.

Красный Желтый Синий Зеленый

Коричневый Бирюзовый Фиолетовый Оранжевый

Малиновый Салатовый

***Упражнение «Муха»***

Перед тобой доска, расчерченная на клетки (девятиклеточное поле) по ней двигается «муха» (команды дает педагог). Мысленно передвигай «муху» по доске. Внимание! Рисовать или водить пальцем по доске нельзя. «Муха» села на середину поля в среднюю клетку. Отсюда она может двинуться в любую сторону. Но двигаться она может только тогда, когда ей дают команды «вверх», «вниз», «влево», «вправо»

Нарисуй, где остановилась «муха».

**Задание на внимательность**

Для выполнения этого задания нужно быть не только очень внимательным, но и хорошо знать русские народные пословицы. На бланках приведены пословицы, среди них есть неверно написанные. Напиши их правильно.

1) Шило в мешке не утаишь

2) Все коту Масленица

3) Кончил отдыхать, гуляй смело

4) Готовь сани зимой, а телегу летом

5) Пар кости ломит

6) Без труда выловишь рыбку из пруда

7) Не все золото, что молчит

8) Молчанье – серебро, слово – золото

9) Цыплят по весне считают

10) Делу - время, потехе – день

***Упражнение «Сова»***

а) Сжать правой рукой левое плечо. Голову повернуть влево, посмотреть назад через плечо. С силой развести плечи. Глубокий вдох, задержка дыхания, выдох. Посмотреть назад через правое плечо. Снова с силой развести плечи. Глубокий вдох, задержка дыхания, выдох.

б) Опустить руки, уронить голову на грудь. вдох, выдох.

в) Повторить, держа левой рукой правое плечо.

***Упражнение на концентрацию внимания***

*Инструкция*: Перед вами текст. Просматривая строку за строкой слева направо, в течение 2 минут вычеркните как можно быстрее и без ошибок буквы «а» перед «л» и «о» после «м» (после окончания указанного времени поставьте вертикальную черту)

КАЖДЫЙ, КТО ПОСЕТИЛ ГОРОД-ГЕРОЙ МИНСК И НАМЕРЕН ПРОДОЛЖАТЬ СВОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ, ЗАБЛАГОВРЕМЕННО ВЫБРАЛ НУЖНЫЙ МАРШРУТ. ЕСЛИ ПОСМОТРЕТЬ НА КАРТУ АВТОМОБИЛЬНЫХ ДОРОГ РЕСПУБЛИКИ, ТО МОЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ, ЧТО САМЫЕ ГЛАВНЫЕ ДОРОГИ РАЗБЕГАЮТСЯ, СЛОВНО ЛУЧИКИ, ОТ БЕЛОРУССКОЙ СТОЛИЦЫ К ОБЛАСТНЫМ ГОРОДАМ: БРЕСТУ, ГРОДНО, МОГИЛЕВУ, ГОМЕЛЮ, ВИТЕБСКУ. НА ЭТИХ ШОССЕ, ПРОЛЕГАЮЩИХ ПО ЖИВОПИСНЕЙШИМ МЕСТАМ БЕЛОРУССИИ, ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ И КРАТКОВРЕМЕННУЮ ОСТАНОВКУ ДЛЯ ОТДЫХА, ПООБЕДАТЬ В ОДНОМ ИЗ ПРИДОРОЖНЫХ РЕСТОРАНОВ, ЗАПРАВИТЬ МАШИНУ БЕНЗИНОМ, ПРОИЗВЕСТИ РЕМОНТ АВТОМОБИЛЯ, ЕСЛИ В ТОМ БУДЕТ НЕОБХОДИМОСТЬ.

ПЕРВЫЕ ДЕСЯТКИ КИЛОМЕТРОВ ШОССЕ ПЛАВНО СПУСКАЮТСЯ СО СКЛОНОВ МИНСКОЙ ВОЗВЫШЕННОСТИ. СПРАВА И СЛЕВА ВСПАХАННЫЕ ПОЛЯ, СОСНОВЫЕ РОЩИ. НА ВАШЕМ ПУТИ ВСТРЕТИТСЯ ГОРОД БОРИСОВ, ВОЗНИКШИЙ В XII ВЕКЕ НА ЛЕВОМ БЕРЕГУ РЕКИ БЕРЕЗИНЫ. ВЫ МИНУЕТЕ НЕБОЛЬШОЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР КРУПКИ, А ОТСЮДА НЕДАЛЕКО И ДО РОЩИ – ГОРОДА ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ. ЭТА ДОРОГА ВЕДЕТ НА МОСКВУ И ВИТЕБСК, НО В ВИТЕБСК МОЖНО ПОПАСТЬ И ПО ДРУГОМУ ПУТИ, ПРОХОДЯЩЕМУ ЧЕРЕЗ ГОРОДА И ГОРОДСКИЕ ПОСЕЛКИ ЛОГОЙСК, ПЛЕЩЕНИЦЫ, БЕГОМЛЬ, ЛЕПЕЛЬ. НА ЭТОЙ ЖЕ МАГИСТРАЛИ НАХОДИТСЯ И МЕМОРИАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ХАТЫНЬ.

Подсчитайте:

а) сколько знаков вы успели просмотреть

б) сколько знаков вычеркнуто правильно

в) сколько знаков пропущено

Сосредоточенность внимания определите по формуле

а-(б/(б+в)),

где а, б, в – результаты по соответствующим пунктам

**4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Рефлексия**

Учащиеся отвечают на вопросы: Как вы себя сейчас чувствуете? Что понравилось, что не понравилось? Что нового для себя узнали?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема 8. Итоговое занятие (1 час)**

**Цель:** Планирование своей деятельности в период подготовки к экзаменам

**Задачи:**

* ознакомить учащихся с комплексом упражнений для снятия напряжения с глаз
* ознакомить учащихся со способами организации процесса повторения
* формировать у учащихся способы оптимального поведения в состоянии предэкзаменационного стресса и переживания острых негативных эмоций

**18 ЗАНЯТИЕ «Я успешно сдам экзамен!»**

**1. НАЧАЛО РАБОТЫ**

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Экзамен это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка и сдача экзаменов связаны с чрезвычайно большим напряжением. Между тем при подготовке к экзамену возникает много вопросов как правильно это делать, как правильно сдавать экзамен. Увы, многие школьники упорно «задалбливают» материал, старательно зазубривают все на тему, которую им предстоит сдавать, не придавая значения тому. Как они это будут делать.

В итоге, уже проснувшись утром перед экзаменом, многие обнаруживают в себе сначала легкий, но все возрастающий «мандраж» - и чрезмерное волнение как бы стирает в памяти материал, освоенный, казалось бы «от» и «до» - А что испытываете вы в преддверии экзамена? - Каково ваше настроение в преддверии экзамена? - Испытываете ли вы волнение или вы абсолютно уверены в себе, в своих знаниях? Давайте сейчас откровенно поговорим на эту тему.

**2. РАЗМИНКА**

***Упражнение «Откровенно говоря»***.

*Инструкция*: «На карточке написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным».

Примерное содержание карточек: Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах…. Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам…… Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов….. Откровенно говоря, когда я прихожу домой…… Откровенно говоря, когда у меня свободное время…… Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку……. Откровенно говоря, когда я волнуюсь…… Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями…… Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах…..

**Анализ**:

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Да, хорошее знание предмета необходимо для успеха, но это знание нужно ведь еще и продемонстрировать, причем именно тогда, когда нужно. Стресс, высокий уровень тревожности и депрессивное состояние в ситуации экзамена, сколь это ни печально, может быть еще большим врагом, чем не самое блестящее знание предмета. По данным психолога Кондаша, примерно у 23% учащихся излишнее волнение самым неприятным, а иногда и фатальным образом влияло на результат экзамена.

**3. РАБОТА ПО ТЕМЕ ЗАНЯТИЯ**

Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями. Так что вам может, помешать успешно, сдать экзамены? Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними еще раз поговорим.

Подготовка к экзамену

1. Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

2. Внутри каждого из нас есть «биологические часы», по которым живет не только человеческий организм, но и все живые организмы. Основной биоритм человека – двадцатичетырехчасовой. В течение дня все функции нашего организма подвергаются изменениям. К примеру, температура тела ночью самая низкая, самой высокой она становится к 6 часам утра. Меняются пульс, работа эндокринной системы... Одновременно, в течение дня меняется настроение и деловая активность человека.

Именно поэтому все мы подразделяемся на тех, кто придерживается правила «утро вечера мудренее», и тех, кто старается не откладывать дела на утро. Первые – «жаворонки», рано встающие и сразу берущиеся за дела. Вторые – это «совы», пик работоспособности которых приходится на вторую половину дня и даже на ночные часы.

Предлагаемый тест поможет вам определить, к какой именно категории вы относитесь. Отвечая на вопросы, отметьте один из имеющихся вариантов ответа, в наибольшей степени характеризующий вас.

Тест «Кто вы сова или жаворонок» (**приложение № 11**)

Комментарий.Этот тест хороший повод для большого и откровенного разговора о здоровом образе. Естественно, что перечень признаков и ситуаций можно продолжить с помощью самих ребят.

Обсуждение принципов здорового образа жизни с использованием примеров из жизни самих школьников вызывает повышенный интерес и желание спорить, противоречить, не соглашаться с мнением педагога, взрослого, автора теста. Это вполне понятное явление. Но главное сделано – школьники задумались о том, правильно ли они живут, выполняют ли элементарные правила гигиены, режим дня и т. п.

Будет интересным задание, в ходе которого школьники должны подобрать по несколько литературных героев, героев мультфильмов, относящихся к «совам» и «жаворонкам».

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

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

Условия поддержки работоспособности 1. Чередовать умственный и физический труд. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга. Минимум телевизионных передач!

5. Беречь глаза, делать перерыв каждые мину Что делать, если устали глаза? В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

***Упражнения для глаз:***

***«Вращение»***

He двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону. По 10 раз туда и обратно. Получается? А теперь то же самое, только с закрытыми глазами. Слайд «Во все стороны» Не поворачивая головы, двигайте глазами вверх-вниз, вправо-влево.

***«Пальчик***»

Прижмите палец к переносице и посмотрите на него. Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами. Повторите это упражнение несколько раз.

***«Кто там?»***

Зажмурьтесь посильнее, а затем широко откройте глаза, словно вы чему-то очень удивились. Повторите ещё раз.

***«Моргание»***

Поморгайте, быстро и сильно сжимая веки. Как можно больше и быстрее.

***«Сон»***

А теперь закройте глаза и расслабьтесь, будто собираетесь спать. Подумайте о чём-нибудь очень приятном. Регулярное выполнение упражнений для глаз эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.

5. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

6. Для долговременного хранения информации в памяти необходимо повторение.

**Мини-лекция «Способы организации процесса повторения**

I способ. Использование перерывов при заучивании;

II способ. Организация рационального повторения:

1. Прочитать повторить 2. Повторить через минут 10 3. Повторить через 8-9 часов. 4. Повторить через день.

III способ. Формула успешного повторения ОЧОГ ориентировка.

Прочитайте текст с целью понять его главные мысли. Ч чтение. Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями. О обзор. Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям. Г главное. Мысленно перескажите текст припоминая при этом главные мысли. Число повторений должно быть 2-3.

7. Перед экзаменом: Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

8. В ночь перед экзаменом надо раньше лечь спать. Хорошо выспитесь в ночь перед экзаменом. Отведите себе время с запасом, особенно для дел, которые надо выполнить перед экзаменом, и приходите на экзамен незадолго до начала. Важно уметь расслабиться перед экзаменом. Для этого нам может помочь релаксация- это комплексная система мер, направленная на восстановление и активизацию жизненных функций организма (в том числе техники и упражнения на снятие усталости, общей тревоги, расслабления мышц, достижения покоя и уверенности).

***Упражнения для релаксации***:

**Для рук**

1. сжать кисти рук в кулак, разжать

2. максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.

**Для ног**

1. упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение.

2. упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.

**Для лица**

1. собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться. 2. крепко зажмуриться, подержать, расслабиться

**Для спины и плечевого пояса**

1. поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.

***Упражнение «Прощай напряжение!»***

*Инструкция:* «Скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске».

**Анализ:**

Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения

Не стоит забывать и о питании. Какие же продукты полезны перед экзаменами?

Избегайте сахара, шоколада, конфет, печенья. Ограничьте количество чипсов

Чтобы подпитать мозги. Попробуйте: свежие фрукты или сухофрукты бутерброд тарелку супа кусок сыра несоленые орешки йогурт только что сделанный молочный коктейль Не забывайте часто пить. Не пытайтесь учиться, пока вы обедаете или перекусываете Питаться во время подготовки к экзаменам диетологи советуют не реже четырех раз в день, но порции должны только утолять голод, а не пересыщать.

В ночь перед экзаменом Крахмальные продукты - макароны, рис, картофель и хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать Не ходите на экзамен с пустым желудком.

Ответственный завтрак. Утром перед экзаменом ешьте что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки: яйца, фасоль или грибы Возьмите на экзамен конфету или что-нибудь другое, чтобы отвлечься от волнения.

*Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ*.

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трёх минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Подыши, успокойся. При волнении, стрессах и эмоциональном напряжении помогает простой способ: несколько глубоких вдохов - восполняется недостаток кислорода, возвращается способность логически мыслить. Дыхание по системе йогов - глубокое и редкое, без шума, обязательно через нос. Воздух, попадая в нос, увлажняется, согревается и очищается, чего не происходит при дыхании ртом. Кроме того, при носовом дыхании стимулируются нервные окончания, которые связаны с внутренними органами.

 Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся. Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его, чтобы потом к нему вернуться. Начни с лёгкого! Думай только о текущем задании! Научись пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать её глазами и заметить явные ошибки. Если не уверен в выборе ответа, доверься интуиции! Не паникуйте, когда ученики начинают сдавать свои работы. Те, кто первым выполнил задание, не получат за это дополнительных очков. После экзамена Состояние у всех различное. У тех, чья тревога перед экзаменом носила мобилизующий характер, все показатели нервной системы приходят в норму через несколько минут после окончания экзамена, независимо от результата: и пульс, и давление крови, и мышечный тонус становятся такими же как в обычный период. У тех, чье эмоциональное напряжение не способствует преодолению стресса, эти показатели продолжают нарастать, причем тоже независимо от результата экзамена. Создается парадоксальная ситуация- воздействие стресса закончилось, а эмоциональное напряжение сохраняется или даже усиливается. Следовательно, эмоциональное напряжение, сохраняющееся даже после экзамена, аналогично тому тревожному состоянию до экзамена. Тревожность может быть полезной и вредной. Естественной реакцией организма на стресс является мобилизация. Предстоящая деятельность требует концентрации внимания, максимального извлечения из памяти изученного материала, готовности к неожиданностям, находчивости. Эта тревога продуктивная, мобилизующая, она подготавливает человека к деятельности и реализуется. Даже если она велика, она все равно уменьшается после завершения. В отличии от этого невротическая тревога не направлена на предстоящую деятельность. И с нею надо бороться.

***Упражнение «Возле ручья»***

Прослушивание музыки

«Сядьте поудобнее и закройте глаза, 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы сидите возле ручья». Обсуждение после прослушивания кассеты своих ощущений, эмоций, представлений.

**4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

Учащиеся делятся своими впечатлениями о занятии, о настроении, с которым они пойдут на экзамен, о приемах для снятия тревожности. Психолог желает детям успеха

Ритуал прощания: Пожелание удачи и успехов друг другу УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ!!

**Приложение № 1**

**Анкета «Психологическая готовность к ОГЭ»**

Фамилия, имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приближается время сдачи Основного государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты будут использоваться только психологом.

Просим вас оценить свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 10-бальной шкале от 1 — «полностью не согласен» до 10 — «абсолютно согласен».

Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Критериий** | **Балл** | **Критерий** |
| 1 | Я хорошо представляю, как проходит ОГЭ | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 2 | Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ОГЭ | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 3 | Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 4 | Считаю, что результаты ОГЭ важны для моего будущего | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 5 | Я совсем не волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 6 | Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 7 | Думаю, что у ОГЭ есть свои преимущества | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 8 | Считаю, что могу сдать ОГЭ на высокую оценку | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 9 | Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 10 | Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ОГЭ | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 11 | Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 12 | Я достаточно много знаю про ОГЭ | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |
| 13 | Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам | Полностью не согласен | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Абсолютно согласен |

*Спасибо*

***Анализ данных***  
Низкими показателями считаются 1 , высокими — 3.  
*Знакомство с процедурой:*низкие показатели по вопросам 1,4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой.  
*Уровень тревоги:*высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги.  
*Владение навыками самоконтроля, самоорганизации:*низкие показатели по вопросам 2,3,9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

**Приложение № 2**

**Тест «Моральная устойчивость»**

Участникам необходимо прослушать утверждения и определить своё согласие или не согласие с каждым из них.

1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими
2. Я охотно помогаю своим друзьям, причём делаю это бескорыстно.
3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.
4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.
5. Я не злопамятный человек, не держу зла на других.
6. Я очень люблю животных.
7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.
8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и самими собой.
9. Решая свои проблемы , я никогда не забываю о других.
10. Люблю делать подарки, мне нравится , когда человек радуется.

**Определение результата и его интерпретация**

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму .

1-3 балла. У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто ещё не задумывались над этим или берёте пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться.

4-6 баллов. Ваш образ жизни свидетельствует о том , что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью.

7-10 баллов .Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

**Приложение № 3**

**Тест “Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?”**

За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.

2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".

3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".

4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.

5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.

6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.

7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.

8. Мне трудно выступать перед классом.

9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.

10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.

11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.

12. Перед экзаменами y меня бывает внутренняя дрожь.

Сложите набранные баллы.

0–4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5–8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9–12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

**Приложение № 4**

**Методика Г.Н. Казанцевой «Диагностика общей самооценки личности».**

 Позволяет определить уровень самооценки личности.

Методика предложена Г.Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня самооценки личности. Методика построена в форме традиционного опросника.

Инструкция. Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

Текст опросника

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.

2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.

3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).

4. У меня отсутствует уверенность в себе.

5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).

6. Временами я чувствую себя никому не нужным.

7. Я все делаю хорошо (любое дело).

8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).

9. В любом деле я считаю себя правым.

10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.

12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.

13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.

14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.

15. Я редко жалею о том, что уже сделал.

16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.

17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.

18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.

19. Мне чаще везет, чем не везет.

20. Я всегда чего-то боюсь.

**Обработка результатов.** Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от – 10 до +1. Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке.

**Приложение № 5**

**"Стресс-тест"**

Вам необходимо прослушать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:  
— почти никогда (1 балл);  
— редко (2 балла);  
— часто (3 балла);  
— почти всегда (4 балла).  
1. Меня редко раздражают мелочи.  
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.  
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.  
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.  
5. Не переношу критики, выхожу из себя.  
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.  
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.  
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.  
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.  
10. Страдаю отсутствием аппетита.  
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.  
12. По утрам чувствую себя плохо.  
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.  
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.  
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.  
16. У меня бывают боли в спине и шее.  
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.  
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.  
19. Думаю, что я лучше многих.  
20. Я не соблюдаю диету

**Шкала оценки:**  
30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.  
31–45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-

нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.  
46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.  
61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

**Приложение № 6**

“**Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний”.**

**(**на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына).

***Инструкция:***Ребята, следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте колонку с ответами “+” (если, вы согласны с утверждением) или “–” (если не согласны). Затем посчитайте количество “+”, учитывая, что один плюс равен одному баллу.

**Утверждения:**

**1.** Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?

2. Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?

3. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?

4. Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

5. Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?

6. Обычно ты спишь неспокойно накануне контрольной или экзамена?

7. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?

8. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

9. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?

10.Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?

**Обработка результатов:**

мальчики

**девочки**

***низкий уровень*** ***тревожности при проверке знаний.***

набрано 0 баллов

набрано от 0 до 1 балла

***средний уровень тревожности при проверке знаний.***

набрано от 1 до 4 баллов

набрано от 2 до 6 баллов

***повышенный уровень тревожности при проверке знаний.***

от 5 до 6 баллов

7–8 баллов

***крайне высокий уровень тревожности при проверке знаний.***

от 7 до 10

от 9 до 10

Интерпретация результатов:

***Низкий уровень.*** Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний вам не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей вас не смущает. Напротив, вы стремитесь вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Вы любите быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление вы производите на окружающих. У вас, по всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость. Также не следует исключать и нежелание искренне отвечать на тест.

***Средний уровень.***Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Ваши эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Вы достаточно ответственно относитесь к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Для вас характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Вы достаточно спокойно чувствуете себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

***Повышенный уровень.*** Вы можете испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить “устные” предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для вас. Сама по себе учеба для вас нетрудна, но вы, возможно, боитесь отвечать у доски, т. к. теряетесь, и поэтому ничего не можете вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая “публичная оценка”.

***Крайне высокий уровень.*** Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Вы испытываете резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боитесь отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У вас иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предварительной “накачкой”, с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для вас серьезной психотравмой. У вас могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя вы находите массу недостатков. Вас отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обусловливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

**Приложение № 7**

**Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»**

Цель: показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих.

*Инструкция*: Прочитайте высказывания и ответьте «да» или «нет».

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.  
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.  
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.  
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.  
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.  
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.  
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.  
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.  
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.  
10. Я всегда такой, каким кажусь.

Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «да» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0–3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.  
4–6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.  
7–10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

**Приложение № 8**

**Тест «Мое самочувствие»**

*Инструкция*: Вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые приведены ниже. Постарайтесь быть максимально откровенными. Информация, которую вы получите по итогам тестирования, нужна прежде всего вам. Она поможет при участии в тренинговых упражнениях, даст возможность поразмышлять над собой, своими привычками и индивидуальными особенностями.  
Анализируя утверждения теста, используйте принцип «как правило», то есть если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да».

Вопросы теста:  
1. У меня часто плохое настроение, я плачу.  
2. При встрече с человеком я избегаю смотреть ему прямо в глаза.  
3. Часто я выгляжу сердитым, подавленным.  
4. Большинство людей, которых я знаю или знал, разочаровали меня.  
5. Я почти не интересуюсь тем, что для многих является очень важным в жизни (спорт, работа, отношение окружающих).  
6. Последнее время я очень редко бываю веселым, практически не смеюсь.  
7. Я часто чувствую слабость, жалуюсь на жизнь своим близким и знакомым.  
8. В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.  
9. Я говорю, как правило, очень тихо, так что меня с трудом понимают собеседники.  
10. Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника, и просто пожимаю плечами.

***Ключ к тесту***За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.  
1–2 балла. Несмотря на некоторые жизненные затруднения, вы видите жизнь в несколько розовом свете. Это не так уж плохо, но до определенного предела.  
3–6 баллов. Ваше отношение к жизни в целом в норме, но уже чувствуется определенная доля скепсиса, усталость. Не рано ли?  
7–10 баллов. Почти все, что с вами происходит, вы воспринимаете негативно. Неужели в вашей жизни совсем нет радостных мгновений?  
Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов. Но тем не менее есть смысл задуматься над полученной информацией. Тем более что впереди у вас целая серия тренинговых этюдов, упражнений, которые помогут вам лучше понять себя и измениться, если в этом есть необходимость.

**Приложение № 9**

**Тест эмоций**

*Инструкция*: Оцени, насколько характерны для тебя следующие реакции. На бланке для ответов обведи номера тех вопросов, на которые ты отвечаешь «да». Отметь количество обведенных номеров (баллов) по каждому виду эмоциональных реакций и построй график.  
Вопросы теста:  
1. Если я разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.  
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что могу бросить какой-то предмет.  
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.  
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.  
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.  
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.  
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.  
8. Если я кого-то обманываю, то мне становится стыдно.  
9. Мне кажется, что я могу ударить человека.  
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.  
11. Иногда люди раздражают меня просто фактом своего присутствия.  
12. Если мне не нравится какое-то правило, то хочется его нарушить.  
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.  
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.  
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.  
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.  
17. Я знаю людей, которые могут довести меня до того, что захочется драться.  
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.  
19. Иногда я могу взорваться, как пороховая бочка.  
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.  
21. Есть люди, к которым я испытываю ненависть.  
22. Довольно много людей мне завидует.  
23. Если я злюсь, я могу выругаться.  
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.  
25. Если меня кто-то обидит, я могу дать сдачи.  
26. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.  
27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.  
28. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.  
29. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.  
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.  
31. Если кто-то раздражает меня, я могу сказать все, что о нем думаю.  
32. Меня угнетает, что я мало помогаю своим родителям.  
33. Если кто-то первый ударит меня, я ему отвечу тем же.  
34. В споре я часто повышаю голос.  
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.  
36. Того, кто корчит из себя начальника, я стараюсь поставить на место.  
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.  
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.  
39. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.  
40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

Шкалы

*Твоя агрессивность* — твое личное дело до тех пор, пока она не затрагивает других людей.

*БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ*

**Шкалы**

**Номера вопросов**

Физическая агрессия (Ф)

1, 9, 17, 25, 33

Косвенная агрессия (К)

2, 10, 18, 26, 34

Раздражительность (Р)

3, 11, 19, 27, 35

Негативизм (Н)

4, 12, 20, 28, 36

Обидчивость (О)

5, 13, 21, 29, 37

Подозрительность (П)

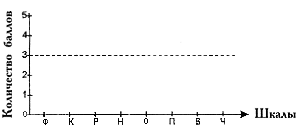
6, 14, 22, 30, 38

Вербальная агрессия (В)

7, 15, 23, 31, 39

Чувство вины (Ч)

8, 16, 24, 32, 40



Построенный график показывает, какие проявления агрессии характерны именно для тебя.  
Точка, расположенная на графике выше пунктирной линии, говорит о выраженности данной формы поведения.  
*Физическая агрессия* — склонность к самому примитивному виду агрессии. Тебе свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, образ жизни и личностные особенности мешают тебе искать более эффективные методы взаимодействия. Рискуешь нарваться на ответную агрессию.  
*Косвенная агрессия* — конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалей мебель и посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.  
*Раздражительность* — плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется — см. «физическая и косвенная агрессия».  
*Негативизм* — реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице «Выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».  
*Обидчивость* — готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унизить тебя. Здорово отравляет жизнь.  
*Подозрительность* — готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против тебя. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.  
*Вербальная агрессия*— за словом в карман ты не полезешь. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительными, чем последствия драки.  
*Чувство вины* — поздравляю, ты никого не ударил, ничего не разбил, ни на кого не наорал. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто в чем-то виноват? Если ты чувствуешь себя в ответе за свои эмоции, значит, умеешь ими управлять. Что же с этим делать? Как минимум знать — чтобы понимать, что этим качеством природа наделила тебя более щедро, чем следовало бы. Максимум — вспомнить, кто в доме хозяин — ты или твои эмоции?  
Процесс укрощения эмоций можно сравнить с укрощением диких лошадей. Их нельзя объезжать, предоставляя им полную свободу или, наоборот, постоянно пользуясь кнутом. Обе крайности неизбежно приведут к неудаче. С одной стороны, нельзя раз и навсегда сказать себе, что все попытки приручить дикую лошадь ни к чему не приведут. С другой — мы должны признать, что лошадь дикая, и проявлять терпение при ее приручении. Но, вероятно, самое главное состоит в том, что она должна признать в нас своего укротителя.

**Приложение № 10**

**Методика исследования объема внимания**

*Ход выполнения задания.*

Испытуемому на короткое время (1 с) предъявляются по одной каждая из восьми карточек с изображением от двух до девяти точек. каждая карточка показывается два раза. После этого испытуемый отмечает на аналогичном пустом бланке расположение точек. На воспроизведение карточки с 2-5 точками дается 10 с, 6-7 точками – 15 с., 8-9 точек – 20 с.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Обработка результатов*. Экспериментатор подсчитывает количество правильно отмеченных точек на каждом бланке и делает вывод об объёме внимания испытуемого. Существует следующие нормативы:I – 3 точки на двух карточках, II – 4, III – 6, IV – 9, V – 10, VI – 11, VII – 13, VIII – 15, IX – 16.

Ранговые места I и II свидетельствуют о малом объёме внимания, III – VII – о среднем, VIII и IX – о большом.

**Приложение № 11**

**Тест «Кто ты сова или жаворонок?»**

1. Трудно ли вам вставать рано утром:

а) да, почти всегда;

б) иногда;

в) редко;

г) крайне редко?

2. Если бы у вас была возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать:

а) после 1 часа ночи;

б) с 23 часов 30 минут до 1 часа ночи;

в) с 22 часов до 23 часов 30 минут;

г) до 22 часов?

3. Какой завтрак вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения:

а) плотный;

б) менее плотный;

в) можно ограничиться вареным яйцом или бутербродом;

г) достаточно чашки чая или кофе?

4. Если вспомнить ваши последние размолвки дома или с друзьями, то преимущественно в какое время они происходили:

а) в первой половине дня;

б) во второй половине дня?

5. От чего вы могли бы отказаться с большей легкостью:

а) от утреннего чая или кофе;

б) от вечернего чая?

6. Насколько легко рушатся ваши привычки, связанные с принятием пищи во время каникул:

а) очень легко;

б) достаточно легко;

в) трудно;

г) остаются без изменения?

7. Если рано утром предстоят важные дела, насколько раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным распорядком:

а) более чем на 2 часа;

б) на 1–2 часа;

в) меньше чем на 1 час;

г) как обычно?

8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный минуте? Попросите кого-нибудь помочь вам в этом испытании:

а) меньше минуты;

б) больше минуты?

**БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ**

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Ответ («а», «б», «в», «г») |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |  |  |

Общая сумма баллов: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Обработка результатов**

Подсчет результатов производится по ключу. В зависимости от выбора варианта ответа вы можете получить от 0 до 3 баллов.

**КЛЮЧ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Варианты ответов | Номер вопроса | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| «а» | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 0 | 3 | 0 |
| «б» | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 2 |
| «в» | 1 | 1 | 2 | – | – | 2 | 1 | – |
| «г» | 0 | 0 | 0 | – | – | 3 | 0 | – |

**Интерпретация результатов и психотехнические упражнения**

**От 0 до 7 баллов.**Вы – «Жаворонок». «Жаворонки» отличаются энергичностью, стремлением все успеть, везде побывать. Они больше предрасположены к восприятию новых идей.

**От 8 до 13 баллов.**Вы – аритмик, или «Голубь». Аритмики не подчиняются тому или иному ритму, достаточно легко приспосабливаются к изменениям ситуации. Вам стоит ложиться спать не позже 11 часов вечера, иначе вы нарушите свой биоритм и в итоге будете чувствовать себя невыспавшимся, уставшим, раздраженным. Поэтому возьмите себе за правило ложиться спать в установленное время.

**От 14 до 20** **баллов.**Вы – «Сова». «Совы» отличаются спокойным, уравновешенным характером, стремлением к логическому мышлению. Они менее других подвержены панике. Вам повезло в том смысле, что вы можете изменять свой режим дня в зависимости от ситуации. Но не забывайте прислушиваться к себе. Вам нужно научиться понимать свой организм,, определять свое самочувствие, и только после этого решать, стоит ли изменять режим дня, например, ложиться спать после полуночи или нет.

**Приложение № 12**

**Некоторые упражнения для профилактики стрессоустойчивости на ЕГЭ.**

***Упражнение Лесенка.***

Для выполнения этого упражнения тебе понадобятся белый лист бумаги А4 и простой карандаш. Подумай и напиши 5–10 ответов на вопрос “Что меня беспокоит и заставляет волноваться перед экзаменом?” (Например, “Большой объем материала по предмету”, “Экзаменационная оценка”, “Ситуация экзамена: ответ на вопросы билета перед преподавателем”, “Боюсь все забыть и перепутать” и т.д).

На обратной стороне листа нарисуйте лесенку, состоящую из 5–10 ступенек (сколько ответов – столько и ступенек). Расположите на ступенях свои ответы по силе переживаемого вами в связи с ними волнения (тревоги).

А теперь предлагаю попробовать подниматься по воображаемым ступенькам и учиться справляться с волнением. Для этого закройте глаза, визуально представьте ситуацию и попытайтесь расслабиться. Интересно кто сумеет добраться до самой верхней ступеньки, и справиться с волнением?

**Психологическая техника “Созидающая визуализация”.**

Она проста в применении. В период подготовки к экзамену нужно представлять себе (визуализировать) процесс сдачи этого экзамена.

Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:

1. Представляемая сдача устного экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если Вы представляете себе, что Вы отвечаете уверенно, красиво; выглядите при этом тоже уверенно, и речь Ваша звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.

2. Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Вы должны представлять себе, что им нравится Ваш ответ.

3. Вы визуализируете весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).

Этот пункт упражнения очень важен. Он позволяет закрепить настрой на удачный результат, таким образом психологический эффект продолжает работать и в незнакомой обстановке, например, при поступлении в вуз.

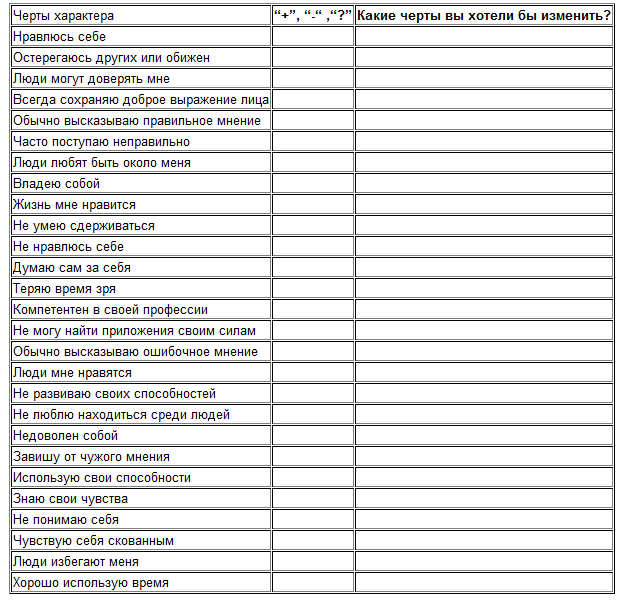
4. У Вашей визуализации должен быть “хэппи энд”: Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

При самостоятельном выполнении это упражнение не составит для Вас трудностей.

**Упражнение “Список черт”.**

Цель: помочь поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

Инструкция: Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку “плюс” (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте “минус” (-), чтобы отметить черты несвойственные вам, и знак (?), если не уверены в ответе.



**Подготовка к экзамену.**

Дома, в комнате следует оборудовать место для подготовки к экзамену. Помещение должно быть хорошо освещено, желательно, чтобы преобладали желтые и фиолетовые цвета (картины, коллажи). Далее следуют составить план подготовки к экзаменам, четко определить, что именно будет изучаться в определенное время. Если нет сил или “нет настроения” заниматься, нужно начать с того материала, который лучше усвоен (повторение). Перерыв нужно делать через каждые 40–50 минут, проветривать помещение. Перед экзаменом нужно хорошо выспаться.

Накануне экзамена.

Нужно настраивать себя на ситуацию успеха, мысли о провале, незнании заданий, которые попадутся, стараться не замечать.

Перед самим экзаменом не стремиться читаться или учить материал “перед смертью не надышишься”, хорошо выспаться и встать отдохнувшим и бодрым.

Во время экзамена.

Следует внимательно ознакомиться с вопросами и заданиями и начинать отвечать с того вопроса, который кажется легче.

**Приложение № 13**

**ТЕСТ**

“**Определение уровня осведомленности учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ”**

Инструкция: Ребята, внимательно выполните все задания теста.

A1. Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. Мобильным телефоном

2. Гелевой черной ручкой

3.Тестовым материалом (КИМ)

A2. На экзамен необходимо принести:

1. Учебник

2. Паспорт

3. Персональный компьютер

А3. При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:

1. Встает в угол

2. Удаляется с экзамена

3. Платит штраф

А4. Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:

1. К организатору

2. К Президенту РФ

3. К другу

А5. Во избежание ошибок, лучше сначала записать номера ответов:

1. На ладони

2. На полях бланка

3. На черновике

А6. Если в задании группы “В” вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачеркивается:

1. Одной чертой

2. Двумя чертами

3. Тремя чертами

А7. После выполнения задания группы “А” необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:

1. Галочку (?)

2. Звездочку (\*)

3. Крестик (?)

А8. При заполнении бланков ответов группы “C” нужно отступать от рамки:

1. 2–3 мм

2. 4–5 мм

3. 10 мм

A9. Если при заполнении бланков у обучающегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:

1. Хлопнуть в ладоши

2. Топнуть ногой

3. Поднять руку

А10. Для подачи апелляции необходимо обратиться:

1. К ответственному организатору

2. К дежурному по этажу

3. К Министру образования РФ

В1. Чем нужно заполнять бланк?

В2. Каким цветом нужно заполнять бланк?

В3. Разрешаются ли исправления в ответах?

В4. Кто раздает бланки ответов?

В5. Найдите правильное предложение. Напишите № этого предложения цифрой:

1. Если в задании группы “B” вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачеркивается.

2. Если в задании группы “B” вместо слова нужно написать другое, то старое слово заштриховывается.

3. Если в задании группы “B, вместо слова нужно написать другое, то старое слово замазывается.

B6. Найдите правильное предложение. Напишите № этого предложения цифрой:

1.Заполнять бланк нужно на русском языке.

2. Заполнять бланк нужно на иностранном языке.

3. Заполнять бланк нужно на любом языке.

В7. Найдите правильное предложение. Напишите № этого предложения цифрой:

1. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.

2. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой (без записей в виде формул).

3. Во время экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.

В8. Запишите пропущенное слово.

Если нужно исправить один ………, то новый рисуется поверх старого.

B9. Запишите пропущенное слово.

По окончании экзамена Вы можете подать ……… о нарушении процедуры проведения экзамена.

B10. Что нужно сделать на бланке ответов в специальном прямоугольном поле?

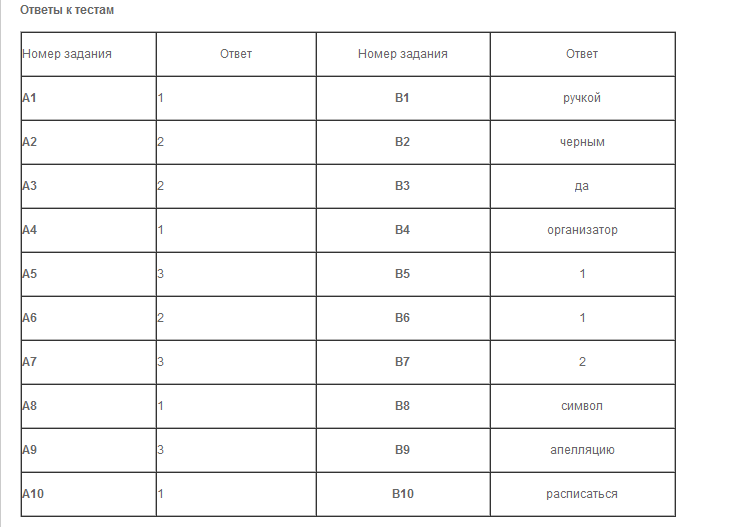
С1. Опишите проблему, возникшую в результате нарушения учащимся одного из правил проведения экзамена.

С2. Опишите жизненную ситуацию учащегося, успешно сдавшего ЕГЭ.

С3. Опишите жизненную ситуацию учащегося, получившего недостаточное количество баллов для поступления в выбранный им вуз.

Спасибо!

Ответы к тестам



Обработка результатов

За каждый верный ответ части “А” эксперт ставит 1 балл, части “В” – 2 балла. Задания группы ”С” оцениваются от 5 до 10 баллов, по таким критериям, как: развернутость ответа, его подробность (детализированность), последовательность и глубина (философский смысл). Эксперт подсчитывает общее количество баллов и переводит их в оценку:

“3” – если набрано от 8 до 10 баллов;

“4” – от 12 до 28 баллов;

“5” – от 30 до 60 баллов.

**Несколько универсальных рецептов**

**для более успешной тактики выполнения тестирования.**

* **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения текста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов.
* **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Когда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
* **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
* **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
* **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в текстах не связаны друг с другом, поэтому задания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решением с тобой) как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот дает тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.
* **Исключай!** Многие задания можно быстрее решать, если не исключать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
* **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
* **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какай-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
* **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Во время тестирования**

* В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
* Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание не то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.
* Экзаменационные материалы состоят из трех частей: А, В, С:

– **в заданиях части А** нужно выбрать правильный ответ из нескольких предлагаемых вариантов. В первой части бланков ответов с заголовком. Номера заданий с выбором ответа из предложенных вариантов ты должен под номером задания поместить знаком «Х» ту клеточку, номер который соответствует номеру выбранного ответа.

– **в заданиях части В** ответ дается в виде одного слова или числа. В бланке ответов для таких заданий есть поля с заголовком «Краткие ответы на задания без вариантов ответа для выбора», куда ты аккуратно вписываешь свой ответ (слово или число) рядом с номером задания (печатными буквами). Запись формул или математических выражений, каких-либо словесных заголовок или комментариев не допускается.

– **в заданиях части С** дается развернутый ответ в виде решения задачи или краткого рассказа, которые записываются на отдельном бланке. Очень важно переписывать в специальное поле в правом верхнем углу указанного бланка индивидуальный номер основного бланка ответов (розового цвета). При этом никакие дополнительные сведения о вас (фамилия, имя, класс) не пишутся.

* Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком «Отмена ошибочных меток». Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений – не больше шести.
* В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, с которых вас обязательно проинформируют.
* При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течении 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

**Приложение № 14**

**Советы выпускникам: как подготовиться к сдаче экзаменов**

Подготовка к экзамену

* Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние веще, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
* Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
* Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
* Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
* Чередуй занятия и отдых, скажем 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
* Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
* Выполняй как можно больше различных опубликованных текстов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
* Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
* Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
* Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Накануне экзамена**

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

**Литература**

1. Адаптация и здоровье. Учебное пособие / Ответственный редактор Казин Э.М. – Кемерово, 2003.

2. Воронцов А. Особенности организации образовательного процесса при переходе с одной ступени образования на другую, или нужна ли нам возрастная школа? // Начальная школа, 2004, №35, 43.

3. С.А. Коробкина Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах (1,5,10): система работы с детьми, родителями, педагогами. – Волгоград: Учитель, 2011. – 238.

4. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассни-ков).\\Школьный психолог.-2008.-№9.

5. Методический журнал для педагогов и психологов Школьный психолог №4. Изд. Первое сентября 2012.

6. Селевко Г.К. «Найди свой путь» — 2-е изд., стер. – М.: ООО»ИМЦАрскнал образования», 2008.

7. О.Ю.Соловьева Методика изучения курса «Найди свой путь». Дидактические материалы: тесты, ситуации, тренинги, игры. Упражнения/О.Ю. Соловьева; под ред. проф. Г. К.Селевко.

8. Школьная дезадаптация. // Школьный психолог, 2010, №12.

9. Е.Д.Шваб. Психологическая профилактика и коррекционно- развивающие занятия 2-е изд. – Волгоград: Учитель 2011-167.

10. Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. – М., 1991.