

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
*Социально-педагогической направленности*

**по психологической подготовке обучающихся  
к экзаменам «Все в твоих руках!»**

для обучающихся 9, 11 классов  
срок реализации – 1 месяц

**Составитель программы:**  
Панкратова Т.С., педагог-психолог

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Наименование программы               | Программа дополнительного образования по психологической подготовке обучающихся к экзаменам «Всё в твоих руках!»  |
| Составитель программы                | Панкратова Т.С.   |
| Тип программы                        | общеразвивающая   |
| Направленность программы             | социально-педагогическая  |
| Срок обучения                        | 1 месяц   |
| Категория участников                 | 9, 11 класс   |
| Цель программы                       | Оказание психолого-педагогической помощи обучающимся при подготовке и сдаче ГИА   |
| Задачи программы                     | <ul style="list-style-type: none"><li>- Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу;</li><li>- Обучение способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;</li><li>- Развитие уверенности в себе;</li><li>- Снижение тревожности;</li><li>- Развитие навыков самоконтроля;</li><li>- Обучение приемам активного запоминания;</li><li>- Отработка навыков поведения на экзамене.</li></ul> |
| Методы освоения содержания программы | Диагностические методики, дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения, ролевые игры, релаксационные методы.  |
| Форма организации деятельности       | Индивидуально-групповая   |

### Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к выпускным экзаменам трудно переоценить. Известно, что жизнь большинства современных детей и подростков, и в частности, обучающихся 9, 11-х классов, протекает в сложных и экономически, и физически, и морально, и эмоционально непростых условиях; по разным причинам дети испытывают разного рода напряжение, часто оказываются в кризисных ситуациях. И потому любой экзамен (и даже диагностическая работа) для них является стрессовой ситуацией, тем более в форме основного государственного экзамена или единого государственного экзамена (далее – ОГЭ, ЕГЭ). Понятно, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Ввиду этого есть необходимость составления программы занятий, позволяющей помочь ученикам более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Под психологической готовностью к сдаче ГИА подразумевается сформированность у школьников психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной, технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача экзамена. Такое определение психологической готовности учеников к сдаче ГИА

позволяет работать сразу над тремя задачами, традиционно стоящими перед педагогами-психологами:

- просвещение;
- мониторинг изменений;
- занятия с элементами тренинга.

Их решение обеспечит комплексное психологическое сопровождение обучающихся, сдающих ОГЭ, ЕГЭ. При этом нужно учитывать, что проводить длительные занятия со старшеклассниками невозможно по ряду причин: школьники посещают курсы, элективные занятия для подготовки к определенному предмету (в рамках школьной программы), находятся на подвозе и т. д..

Представленный формат работы является ускоренной комплексной программой занятий по подготовке обучающихся 9-х, 11-х классов к ГИА с элементами психологического тренинга.

Данная программа является модифицированной, т.к. при ее разработке использовались материалы программы занятий по подготовке обучающихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программы «Путь к успеху» Стебеновой Н., Королевой Н.

Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ и ЕГЭ, кроме того, с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания, 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.

### **Программа предназначена для обучающихся 9-х, 11-х классов.**

**Цель занятий:** Оказание психологической помощи обучающимся при подготовке и сдаче ГИА.

**Задачи:**

1. Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу;
2. Обучение способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;
3. Развитие уверенности в себе;
4. Снижение тревожности;
5. Развитие самоконтроля;
6. Обучение приемам активного запоминания;
7. Отработка навыков поведения на экзамене.

**Используемые методы:** дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения, ролевые игры, релаксационные методы.

**Необходимые материалы для проведения занятий:** класс или другое просторное помещение; стулья; школьная доска или листы ватмана; фломастеры; старые газеты; ручки и тетради для записей информации, полученной в ходе мини-лекций; памятки по мини-лекциям для обучающихся, свеча и спички (на заключительное упражнение).

**Участники:** все обучающиеся одного класса.

### **Тематическое планирование:**

|  | <b>Тема занятия</b> | <b>Количество часов</b> | <b>Формы работы, используемые методики</b> |
|--|---------------------|-------------------------|--|
|--|---------------------|-------------------------|--|

|   |   |     |  |
|---|---|-----|--|
| 1 | Психологическая готовность к ГИА                            | 1   | Индивидуальная, групповая.<br>- Упражнение «Ассоциации»,<br>- Анкета «Готовность к ГИА» (модифицированный вариант анкеты М.Ю. Чибисовой «Готовность к ЕГЭ»);<br>- Дискуссия на тему «Возможности, которые предлагает нам жизнь»;<br>- Упражнение «Молодец!»;<br>- Упражнение «Релаксация».   |
| 2 | Как лучше подготовиться к занятиям                          | 1   | Индивидуальная, групповая.<br>- Упражнение «По радио сказали»;<br>- Упражнение «Преодоление»;<br>- Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»;<br>- Упражнение «Релаксация».   |
| 3 | Поведение на экзамене                                       | 1   | Индивидуальная, групповая.<br>- Разминка «Считалки».<br>- Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»,<br>- Дискуссия в малых группах.<br>- Упражнение – «Релаксация»  |
| 4 | Память и приемы запоминания.<br>Методы запоминания текстов. | 1   | - Упражнение «Пустой стул»;<br>Мини-лекция: Память.<br>- Приемы организации запоминаемого материала;<br>- Упражнение «20 слов»;<br>- Упражнение «Лица с именами и фамилиями»;<br>- Упражнение «Логически связанный текст»;<br>- Упражнение «Релаксация».   |
| 5 | Приемы волевой мобилизации                                  | 1,5 | - Упражнение «Часы»;<br>- Упражнение «Ассоциации»;<br>- Упражнение «Эксперимент»;<br>- Мини-лекция «Экспресс-приемы снятия напряжения»;<br>- Упражнение «Волевое дыхание»;<br>- Упражнение «Приятно вспомнить»;<br>- Упражнение «Релаксация»;<br>- Упражнение «До встречи на экзамене!»;<br>- Анкета «Готовность к ГИА» (модифицированный вариант анкеты М.Ю. Чибисовой «Готовность к ЕГЭ»). |

|        |           |  |
|--------|-----------|--|
| ИТОГО: | 5,5 часов |  |
|--------|-----------|--|

### Планируемые результаты реализации программы:

- снижение уровня личностной и школьной тревожности;
- стабилизация психоэмоционального состояния обучающихся;
- повышение уровня развития опосредованного и словесно-логического запоминания;
- использование обучающимися полученных и усвоенных на тренинге знаний и умений, при подготовке к экзаменам.

## Содержание:

### Занятие 1

**Цель:** определение психологической готовности выпускников к ГИА, формирование положительного настроения на работу группы.

#### 1. Приветствие. Притча «Все в твоих руках!» (показ мультфильма)

Психолог представляется и кратко рассказывает о занятии, его целях и задачах.

«ОГЭ или ЕГЭ – это такой же экзамен, проводимый в другой форме. Так как такая форма экзамена является относительно новой, требуется дополнительная подготовка всех его участников. В ход занятий мы с вами попытаемся приобрести некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзамена.

Ситуация сдачи экзамена для всех обучающихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как Вы выучили материал, с тем, насколько Вы хорошо знаете тот или иной предмет, с тем, насколько Вы уверены в своих силах. Иногда бывает так – Вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, быстро и сильно бьется сердце. Для того, чтобы этого не произошло, Вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

К экзамену Вам необходимо запомнить много материала, формул, графиков, правил. Очень важно понять, какой способ запоминания подходит каждому из Вас, как можно помочь себе запомнить то, что обычно запоминается с трудом.

Наши с Вами занятия будут посвящены психологической подготовке к экзаменам. Надеюсь, что знания, полученные в ходе занятий, помогут Вам более успешно пройти все испытания на выпускных экзаменах. Конечно, не всеми предложенными приемами будет пользоваться каждый из Вас, но Вы сможете их попробовать и выбрать те, которые подходят Вам более всего».

Затем обучающиеся знакомятся с правилами группы.

#### 2. Правила работы группы.

Групповые правила:

- *Постоянство.*

Каждый участник работает от начала и до конца работы группы и не опаздывает.

- *Конфиденциальность.*

Информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы.

- *Активность.*

Каждый член группы постарается быть активным участником происходящего и будет стремиться участвовать во всех событиях и процедурах.

- *Искренность в общении и право сказать «нет».*

Каждый член группы постарается быть искренним, но имеет право сказать «нет». Участники по возможности открыто выражают свои мысли и чувства. Если сообщаются сведения, то достоверные. При этом каждый имеет право сам решить, как поступить в той или иной ситуации, и если он не готов говорить или действовать, то имеет право сказать «нет», но это должно быть сказано открыто.

- *Обращение по имени.*

В группе необходимо называть участников по имени и не говорить о присутствующих в третьем лице.

- *Персонафикация высказываний.*

Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности.

Говорить от себя лично: «Я считаю, что...», вместо «Некоторые думают...»

- *Недопустимость непосредственных оценок человека.*

При обсуждении происходящего следует оценивать не самих участников, а их действия (за исключением специально организованных процедур). Не «Ты мне не нравишься...», а «Мне не нравится, когда ты говоришь... или поступаешь...».

Каждое занятие мы с Вами будем заканчивать упражнением, выполнение которого не только на занятии, но и в повседневной жизни помогут справиться с негативными переживаниями, гармонизировать свое эмоциональное состояние.

### **3. Упражнение «Ассоциации».**

Обучающиеся придумывают по очереди ассоциации, которые у них вызывает слово «ОГЭ, ЕГЭ». Полученные результаты записываются психологом на доске, затем обсуждаются совместно с обучающимися. Ассоциации в идеале должны показать, что у ОГЭ, ЕГЭ есть две стороны – позитивная и негативная. Если в классе преобладает последняя, то психологу можно прибегнуть к таким фразам-уловкам, как: «На результаты экзамена не влияет субъективное мнение учителя», «ОГЭ, ЕГЭ – это возможность показать свой потенциал» и т.д.

**Цели** данного упражнения:

- актуализация самосознания старшеклассников на тему сдачи ОГЭ, ЕГЭ;
- выявление иррациональных установок школьников, связанных с аттестацией в форме ОГЭ, ЕГЭ;
- преобразование, по возможности, негативных установок в более позитивные.

### **4. Методика позволяющую оценить степень готовности выпускников**

После этого упражнения психолог может перейти к диагностике обучающихся, чтобы оценить степень готовности выпускников (приложение 1). Но прежде чем к ней приступить, уместно дать некоторое научное обоснование чувству повышенной тревожности. Например, педагог может сказать следующее: «Наверное, каждый человек хоть раз в жизни испытывал чувство тревоги. Оно возникает в ситуации неопределенности и сопровождается ощущениями напряжения, беспокойства, недобрыми предчувствиями. Тревожиться может только человек как существо, наделенное самосознанием. Хотя тревожность и является негативным эмоциональным состоянием, именно тревога иногда мобилизует человека. Недаром, в русском языке есть еще одно значение этого слова – призыв к битве. Организм человека реагирует на этот призыв поступлением в кровь адреналина. Под его воздействием увеличивается сила сердечных сокращений, повышается кровяное давление, дыхание становится более глубоким. Это состояние называют стрессовым. Оно призвано помочь человеку в критической ситуации: схватке с равным по силе врагом или бегстве от более сильного соперника. В состоянии стресса возможности человека возрастают: мужчина, спасаясь бегством от быка, перепрыгивает двенадцатиметровый ров, женщина поднимает автомобиль, под которым оказались ее дети». Обучающимся стоит пояснить, что каждый испытывает определенное волнение перед сдачей экзаменов. При этом такая реакция на стресс, как тревожность, связана со многими показателями: темпераментом

человека, его личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием и т. д.

Методика позволяющая оценить степень готовности выпускников к экзамену – анкета «Готовность к ГИА». Она позволяет определить степень субъективной готовности школьников к экзамену. Данная методика затрагивает следующие аспекты учебного процесса: уровень осведомленности о процедуре проведения, степень тревожности обучающегося, способность к самоорганизации в условиях проверки знаний.

Проводить анкетирование желательно с помощью распечатанных бланков. Испытуемым предлагается ответить на 13 вопросов. Для того чтобы ответить на них, необходимо определить степень личного согласия или несогласия с указанными утверждениями.

После диагностики психолог может дать классу общие рекомендации, как стать оптимистом, для чего ученикам раздаются соответствующие памятки. Эту часть урока лучше предварить следующими двумя высказываниями:

- «Позитивное отношение к жизни (оптимизм, активность и уверенность в себе) – это то, что отличает «победителя», «счастливчика» от неудачника.

При этом успех и удача, конечно, способствуют такому положительному отношению, но и само оно создает условия, «приманивая» удачу и успех. Очень важно не путать такое позитивное отношение с бездумным ожиданием подарков судьбы, роз с неба, причем даже без шипов. Основой такого позитивного отношения является вера в себя, ощущение своих возможностей» (А.М. Прихожан);

- «Пессимист видит трудности в каждой возможности; оптимист в каждой трудности видит возможности» (У. Черчилль).

## **5. Дискуссия на тему «Возможности, которые предлагает нам жизнь».**

Участникам предлагается прослушать притчу и обсудить ее:

### **Притча об одиноком человеке**

Один человек мечтал иметь хорошую работу с достойной оплатой, жениться на красавице и стать известным.

И вот как-то в один морозный зимний день он очень спешил на собеседование в престижную компанию. Как вдруг перед ним на землю рухнул пожилой человек, он посмотрел на него, подумал, что тот пьян и не помог ему подняться. Собеседование он провалил, на работу его не взяли.

В один прекрасный летний день, он гулял по улице. На площади выступала труппа уличных актеров, выступление было увлекательным и веселым, собралось много зрителей, он тоже остановился посмотреть. После выступления зрители начали расходиться, и он собирался уходить, но кто-то слегка коснулся его плеча. Это была старая женщина, которая играла главную роль, она была одета в костюм клоуна. Она спросила, понравилось ли ему выступление, но он не ответил, даже не посмотрел на нее, молча развернулся, и ушел домой.

Как-то дождливой ночью, очень уставшим, возвращаясь, домой, он мечтал добраться домой, принять горячую ванную и лечь спать. Вдруг его мысли перебил приглушенный вскрик, он увидел женщину, которая плакала. У нее не было зонта, она очень промокла. Видно было, что у нее случилось какое-то несчастье, ей нужна была помощь, ей очень хотелось с кем-то поговорить. Он на секунду задумался, решая подойти к ней или нет, но мысли о горячей ванной и теплой постели взяли верх, он бодрым шагом быстро прошел мимо нее.

Он прожил одинокую несчастную жизнь и умер.

На небе он встретился ангела — хранителя:

— Знаете, я прожил довольно несчастную и бессмысленную жизнь. У меня были мечты, но они не исполнились.

— Друг мой, чтобы они исполнились, нужны были твои руки, глаза и сердце.

— Зачем?

Помнишь ли, пожилого мужчину, которой упал перед тобой на ледяной тропе? Он ведь был генеральным директором той компании, в которой ты так хотел работать. Ты мечтал о хорошей работе – все, что ты хотел, было в твоих руках.

Ну, а старую женщину, одетую клоуном помнишь? В действительности, это была красивая, молодая и талантливая актриса. Она ведь полюбила тебя сразу. Вас ждало счастье, дети, любовь. Все, что требовалось — твои глаза, а ты даже не посмотрел на нее.

А женщину на скамейке в холодную дождливую ночь помнишь? Она была известным писателем. Она переживала кризис и просто нуждалась в поддержке. Если бы ты помог ей, поддержал ее, она бы позже написала книгу. Книга стала бы бестселлером, была бы известна всему миру. В предисловии она рассказала бы, как ее жизнь перевернулась с ног на голову в ту ночь, и кто вдохновил ее на написание этой книги.

Все что требовалось от тебя – это твое сердце.

После прочтения притчи ведущий выслушивает мнение участников, обобщают, подводят итоги.

## **6. Упражнение «Молодец!»**

Участникам необходимо разделить 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 остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается».

## **7. Упражнение «Релаксация».**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

### **Летний дождь**

Участникам предлагается удобно расположиться и закрыть глаза «Представьте, что вы стоишь в опушке леса. Перед вами великолепный вид на лес, залитые солнцем луга. Воздух раскален от солнца и наэлектризован. Нет ни малейшего ветерка. Душно. Все замерло в ожидании дождя. Вы почувствуйте, как подул слабый ветерок. Вот он становится все сильнее и сильнее. Солнце закрыла череда грозowych туч. Почувствуйте порывы пронизывающего ветра. Ощутите, как ветер уносит всё ненужное: беспокойство, разочарование, тревогу. Сроднитесь ветром. Почувствуйте его силу и энергию. Теперь это ваша сила и энергия. Вот хлынул теплый летний ливень. Его прозрачные струи омывают вас, принося с собой чистоту и ясность, наполняя вас новой жизнью, новыми идеями. Вы видите, как дождь стихает. Небо очищается. Вы видите, как вновь светит солнце, и почувствуйте себя обновленными, бодрыми и уверенными. Запомните этот образ и возьмите с собой»

По окончании работы проводится рефлексия: психолог напоминает цель занятия, обобщает полученный опыт.

## **Занятие 2**

**Цель занятия:** актуализация проблем обучающихся при подготовке к ГИА; отработка навыков поведения при подготовке к экзаменам.

### **1.Приветствие.**

Каждый участник рассказывает, что хорошего произошло с ним за прошедшую неделю.



## **2. Упражнение «По радио сказали».**

Участникам необходимо двигаться по кругу и выполнять команды ведущего: поднять руки, опустить руки, остановиться, повернуться, сделать хлопок и т.д. Ключевой командой для выполнения является фраза «По радио сказали...». Если эта фраза не произнесена ведущим, упражнение не выполняется. Сделавшие ошибку покидают круг.

## **3. Упражнение «Преодоление»**

Это Упражнение учит школьников рефлексии скрытых эмоций, а также формирует навык позитивной самомотивации. Подробнее этот метод описан в книге М.В. Киселевой. Перед началом данного упражнения психолог напоминает классу, что это не «урок рисования», что нет «правильного» или «неправильного» рисунка, что существует множество способов выразить свои мысли, чувства и идеи:

- посредством символов;
- предметного изображения;
- различных форм, цветов и текстуры.

Обязательно стоит сказать ученикам, что получившиеся работы ни в коем случае не будут оцениваться и комментироваться. Урок проходит в три этапа, на каждом школьникам предлагается создать новый рисунок.

На первом этапе им нужно выразить в рисунке свои чувства на тему:

**«Как я сдаю ГИА».** Целью данного упражнения является формирование рефлексии скрытых (негативных) эмоций. После того как рисунки будут выполнены, необходимо, чтобы обучающиеся с помощью скотча или магнитов разместили их на доске или стене. Затем, каждый из обучающихся должен прокомментировать свой рисунок (начинает любой желающий, затем продолжают по порядку по часовой стрелке). В своих вопросах-уточнениях к авторам рисунков психолог старается прояснить, какие чувства, эмоции они пытались выразить. При этом психологу важно не допустить оценочных комментариев со стороны других обучающихся. Помочь ему в этом могут такие фразы, как: «Вы бы видели, как я рисую. Точно бы испугались!», «Мы все здесь явно не художники, поэтому мы и не комментируем, кто, что и как нарисовал, для нас важно, какие здесь нарисованы чувства».

На втором этапе – обучающиеся должны изобразить то, как они готовятся к ГИА. Это могут быть эмоции, чувства или просто образ.

**Цель** этого упражнения: сформировать активную ученическую позицию к подготовке к ГИА и обменяться опытом.

Готовые рисунки также размещаются на доске (стене) и обсуждаются всем коллективом. На этом этапе можно организовать «мозговой штурм», который в итоге должен привести к созданию копилки способов (рецептов) подготовки к экзаменам. В процессе обсуждения психолог старается перевести негативные эмоции обучающихся, выраженные в первом рисунке (если таковые имели место), в конструктивные. Для решения данной проблемы необходимо найти позитивные образы (ресурсные места) в рисунке и тем самым стимулировать учеников к активной позиции в подготовке к ГИА.

## **4. Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам».**

**Цель:** сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

**Время:** 15 минут.

Как подготовиться психологически:

- Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое легкое, а потом переходите к изучению трудного материала.
- Ежедневно выполняйте 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. Выполните два любых упражнения:

- посмотрите попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);
- напишите глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуйте квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня.

Разделите день на три части:

- готовьтесь к экзаменам 8 часов в день;
- занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе, сходите на дискотеку и потанцуйте — 8 часов;
- спите не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделайте себе тихий час после обеда.

Питание.

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами.

Употребляйте в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий.

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

Условия поддержки работоспособности:

- а) Чередуйте умственный и физический труд.
- б) В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
- в) Берегите глаза, делайте перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
- г) Минимум телевизионных передач!

## **5. Обсуждение материала лекции.**

### **6. Упражнение «Релаксация».**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

Всем участникам предлагается удобно сесть, закрыть глаза и представить, что они на зеленом лугу (звучит релаксационная музыка со звуками природы).

Ведущий: «Представьте зеленый луг, ласковое солнце, поют птицы, журчит ручей. Появляется маленький, симпатичный, наивный и очень счастливый ребенок, он не знает печали, неуверенности, плохого настроения. Это вы в детстве, узнали себя? Малыш тянет к вам руки, он такой доверчивый и доброжелательный, и вы отвечаете ему тем же. Хочется радоваться и улыбаться, забыть все трудности жизни, почувствовать себя уверенным и счастливым. Вы берете малыша на руки, а он превращается в цветок в ваших ладошках, он прекрасен цветок детства, и вы несете его с собой по жизни. У кого-то он очень глубоко в душе, а кто-то часто видит его во сне, у кого-то это скромный, неприметный цветочек, а у кого-то яркий, бурный, запоминающийся. Они все хороши, цветы нашего детства. И если вам будет трудно, вы не сможете найти ответ на какой-то вопрос, вспомните малыша, подарившего вам цветок детства в ладошках, и я надеюсь, что это вам поможет почувствовать себя маленьким наивным, счастливым ребенком, а уж он - точно подскажет, как почувствовать себя счастливым. Пора возвращаться. Открывайте глаза».

После окончания ведущий спрашивает об ощущениях, испытанных участниками.

## 7. Подведение итогов занятия.

### Занятие 3

**Цель занятия:** отработка навыков поведения при подготовке и сдачи экзамена.

#### 1. Приветствие.

Каждый участник дарит соседу что-нибудь нематериальное. Это может быть звезда на небе, восход солнца, удача, талант и т.п. Т.е. то, что нельзя положить в карман, но можно унести с собой в душе.

#### 2. Разминка «Считалка».

Участникам предлагают поиграть в необычную считалку. Участники по очереди называют числа натурального ряда, тот, которому предстоит назвать число кратное 4 или содержащее в себе цифру 4, необходимо хлопнуть в ладоши и тем самым пропустить ход. Если кто-то ошибается, то он выбывает из игры.

#### 3. 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 постарайтесь ничего не делать. Если Вы чего-то не доучили, то лучше не пытайтесь.

Отдыхайте, развлекайтесь и постарайтесь забыть о предстоящем экзамене.

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспитесь.

3. И вот Вы перед дверью класса. Успокойтесь! Скажите несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен».

4. Приведите в порядок свои эмоции, соберитесь с мыслями.

5. Смело входите в класс с уверенностью, что все получится.

6. Сядьте удобно, выпрямите спину. Подумайте о том, что Вы выше всех, умнее, удачливее и у Вас все получится. Сосредоточьтесь на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повторите их не спеша несколько раз. В завершение сожмите кисти в кулаки.

7. Выполните дыхательные упражнения для снятия напряжения:

— сядьте удобно,

— глубокий вдох через нос (4–6 секунд),

— задержка дыхания (2–3 секунды).

8. Слушайте внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении бланков ответов. Вам объяснят, как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

9. Постарайтесь сосредоточиться и забыть об окружающих. Для Вас существуют только часы, регламентирующие время выполнения работы, и бланк с заданием. Торопитесь не спеша. Читайте задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что Вы поймете задание по первым словам, а концовку придумаете сами.

10. Просмотрите все вопросы и начните с тех, в ответах на которые Вы не сомневаетесь. Тогда Вы успокоитесь и войдете в рабочий ритм. В любой работе есть вопросы, ответы на которые Вы прекрасно знаете, только соберитесь с мыслями.

11. Когда приступаете к новому заданию, забудьте все, что было в предыдущем, — как правило, задания не связаны друг с другом.

12. Действуйте методом исключения! Последовательно исключайте те ответы, которые явно не подходят.
13. Если Вы сомневаетесь в правильности ответа, Вам сложно сделать выбор. Доверьтесь своей интуиции!
14. Оставьте время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
15. Стремитесь выполнить все задания, будьте уверены в своих знаниях и силах!

#### **4. Упражнение «Мозговой штурм».**

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.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

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 экзамену?

Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена?

Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?

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.

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и правила группы.

На обсуждение дается 2 минуты.

Затем спикеров просят доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

#### **5. Упражнение «Релаксация».**

**Цель:** научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д.

Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны.

Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Первое время упражнение будет даваться с трудом, поэтому его нужно осваивать дома, в тишине перед сном или перед подъемом, если есть время.

Чтобы не бояться опоздать выделите себе 20-30 минут, этого времени более чем достаточно и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов, вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

## 6. Подведение итогов занятия.

### Занятие 4

**Цель занятия:** знакомство с характеристиками памяти человека, обучение, приемам запоминания.

#### 1. Упражнение «Пустой стул».

**Цель:** поддержание рабочего состояния участников.

Перед началом упражнения психолог должен организовать расстановку стульев по форме круга, чтобы стульев было на один больше, чем половина учащихся под номером «один». Если участников четное количество, то ведущий (психолог) тоже принимает участие в игре и начинает игру. Если обучающихся нечетное количество, то играть могут одни ребята.

Инструкция: Рассчитайтесь на «первый - второй».

Участники под номером «один» садятся в круг, 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 на свободный стул. Задача партнера, стоящего за ним — задержать его.

#### 2. Мини-лекция. Память. Приемы организации запоминаемого материала.

Память - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Человек, лишенный памяти, по сути дела перестает быть человеком.

Психологи выделяют несколько **видов** памяти:

1. *наглядно-образную* память, которая помогает хорошо запомнить лица, звуки, цвет предметов и т. д.;
2. *словесно-логическую*, при которой преимущественно запоминают понятия, термины, схемы, формулы;
3. *эмоциональную*, при которой лучше всего сохраняются пережитые чувства.

Кроме того, существует деление памяти на два типа в зависимости от длительности хранения информации:

- кратковременную память, когда материал запоминается быстро, но очень ненадолго;
- долговременную память, требующую больших усилий, но позволяющую сохранить информацию на долгие годы.

Скорость заучивания материала у людей также разная. Есть быстро заучивающие и медленно заучивающие предлагаемую информацию. Второй группе людей для запоминания такого же объема информации потребуется втрое больше времени, но помнят они значительно дольше.

Память разделяют еще на механическую и смысловую. Часть людей склонна к механическому заучиванию (зубрежке), а другая часть — к осмысленному запоминанию. Хорошо и надолго запоминается только то, что хорошо понято. Как показывает экспериментальные исследования психологов, во втором случае результаты намного лучше.

**Наиболее известные приемы запоминания можно сформулировать следующим образом:**

1. Переводите скучную, не всегда изложенную доступным языком информацию на приемлемый язык. Здесь окажут помощь эмоции. Эмоциональное восприятие поможет запомнить материал. Яркое первое впечатление от предлагаемой информации является гарантией успеха.

2. Для лучшего запоминания следует сокращать информацию до предела. Лучше упустить детали, нежели главный смысл.

3. Поиск связей между фразами в материале, который следует запомнить, поможет во многом облегчить задачу.

В материале могут быть следующие связи:

- смысловые (логические связи между абзацами, параграфами);
- структурные (при запоминании бессмысленного ряда цифр большое значение имеет их расположение на листе. Чтобы лучше запомнить число из 7 цифр: 7415216, надо записать его так: 741 — 52 — 16. Читая текст, можно придать ему определенный ритм, внести эмоции).

4. Опорные сигналы или знаковое моделирование также можно использовать для лучшего запоминания материала.

5. Повторение материала. Общеизвестно, что повторение — мать учения. Но даже, если повторить параграф 20 раз подряд, то наутро можно убедиться, что не все обстоит так благополучно с запоминанием, как хотелось бы.

Психологи установили, что через 30 минут забывается 40% новой информации, на следующий день — 34%, через месяц — 21%.

С учетом этого и надо повторять: первый раз сразу после прочтения, второй раз — через полчаса, третий раз — через день, а четвертый раз — через 3 недели

6. Тренировка памяти. Предлагаю Вам некоторые упражнения, которые помогут немного потренировать наши способности к запоминанию.

### **3. Упражнение на развитие памяти – тест «20 слов».**

Ведущий знакомит участников со списком из 20 слов, зачитывая:

Кастрюля, Стул, Барабан, Парусник, Мыло, Банан, Ковер, Буква, Автомобиль, Река, Пробка, Орудие, Сандалия, Булавка, Сумка, Перо, Картина, Ваза, Веревка, Медаль.

Список изучается в течение полутора минут. Затем участникам предлагается воспроизвести слова на листочках по порядку. В случае ошибок пересчитайте все слова, которые удалось запомнить точно.

#### **Анализ результатов:**

Если вы запомнили от 18 до 20 слов, великолепно;

от 15 до 17 - это еще хорошо;

от 10 до 14 - средне;

если меньше 10 - это означает, что нужно тренировать память.

### **4. Упражнение «Лица с именами и фамилиями».**

*Инструкция:* Бывает очень неприятно, когда забываешь, как зовут знакомого, или вообще не можешь вспомнить, знакомы ли вы. Так нередко случается, когда знакомство не было связано с какими-либо эмоциями.

Чтобы запомнить лицо, внимательно рассмотрите его, отмечая характерные особенности. Мысленно повторите несколько раз имя и отчество человека. Свяжите с ними зрительный образ. Возьмите 10 незнакомых фотографий с именами и фамилиями (их можно вырезать из газет, журналов). На запоминание дается полминуты. После этого те же фотографии, но в другом порядке, вновь предлагаются испытуемому, он должен опознать их. Эффективность запоминания получите, умножив число правильных ответов на 10.

### **5. Упражнение «Логически связанный текст».**

*Инструкция:* Запомните 10 основных положений, выделенных в следующем тексте. Нужно прочесть упражнение и через минуту воспроизвести содержание основных положений в заданном порядке. Умножьте число правильных ответов на 10 и получите процент эффективности запоминания.

*Текст:*

Мы берем на хранение чужие мысли и знания (1), только и всего. Нужно, однако, сделать их собственными (2). Мы уподобляемся человеку, который, нуждаясь в огне, отправился за ним к соседу и, найдя у него прекрасный, яркий огонь, стал греться у чужого очага (3), забыв о своем

намерении разжечь очаг у себя дома. Что толку набить себе брюхо говядиной, если мы не перевариваем ее (4), если она не преобразуется в ткани нашего тела, если не прибавляет нам веса и силы? Или, быть может, мы думаем, что Лукулл, ознакомившийся с военным делом только по книгам и сделавшийся, несмотря на отсутствие личного опыта, столь видным полководцем, изучал его по нашему способу? Мы опираемся на чужие руки с такой силой, что в конце концов, обессиливаем (5). Хочу ли я побороть страх? Я это делаю за счет Сенеки (6). Стремлюсь ли утешить другого? Я черпаю из Цицерона (7). А между тем я бы мог обратиться за этим к себе самому (8), если бы меня надлежащим образом воспитали. Нет, не люблю я этого весьма относительного богатства, собранного с мира по нитке. И если можно быть учеными чужою ученостью (9), то мудрыми мы можем быть лишь собственной мудростью (10).

*Мишель де Монтень*

Среднюю продуктивность запоминания вы получите, если сложите проценты двух упражнений и поделите на 2.

91-100% — отличная память;

71-90% — очень хорошая память;

51-70% — хорошая память;

31-50% — удовлетворительная память;

11-30% — плохая память;

0-10% — очень плохая память.

## **6. Упражнение «Релаксация».**

**Цель:** обучение приему нервно-мышечной релаксации.

Инструкция для обучающихся:

1. Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу.

Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

2. Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 сек., затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.

3. 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. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.

4. Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц - мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 сек., а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

Обсуждение:

- Что получилось;

- Что вызывало трудности;

- Кому из Вас это упражнение подошло.

## **7. Подведение итогов занятия.**

### **Занятие 5**

**Цель занятия:** познакомить обучающихся с некоторыми приемами волевой мобилизации и самообладания, необходимые обучающимся в ходе сдачи экзамена.

Введение: 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, настроиться 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.

### 1. Упражнение «Часы».

**Цель:** тренировка внимания и рабочего самочувствия.

В этом упражнении заняты 13 обучающихся — 12 «часов» и 1 «диспетчер».

Инструкция для обучающихся: Встаньте широким кругом, рассчитайтесь по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. Диспетчер — посередине 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.

### 2. Упражнение «Ассоциации».

Инструкция для обучающихся: Разбейтесь на группы. Обсудите в группе и запишите, с чем у каждого Вас ассоциируется слово «экзамен»?

Психолог записывает на доске или листе ватмана те ассоциации, предложенные каждой группой обучающихся, которые встречаются во всех группах, а также заполняет таблицу, используя дополнительное обсуждение с учащимися тех трудностей, о которых сигнализирует та или иная ассоциация, и способов их преодоления:

| Группа ассоциаций | Трудности, которые мы испытываем в процессе подготовки и в процессе сдачи экзаменов | Способы преодоления трудностей |
|-------------------|---|--------------------------------|
|                   |   |                                |
|                   |   |                                |

Психолог: «Как отметили многие из Вас, экзамены — это стресс. Как же научиться самообладанию во время стресса?»

### 3. Упражнение «Эксперимент».

**Цель:** научить самообладанию в стрессовых условиях.

Каждому участнику выдаются 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:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕН  
КаВБеЗОПаСНОемЕсТО

наКонецПОСЛЫШАЛСяТопОтБеГУщиХног

Дискуссия: целесообразно провести обсуждение по вопросам:

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

### 4. Мини-лекция: Экспресс-приемы волевой мобилизации.

В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у обучающихся часто возникает необходимость успокоиться и



мобилизоваться. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу.

#### *А) Способы снятия нервно-психического напряжения*

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 мусор. 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.

Обсуждение: какими еще способами можно воспользоваться? Дайте советы друг другу.

#### *Б) Способы управления своими эмоциями*

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

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, 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.

Производи 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.

Инструкция для обучающихся: Сейчас 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. Слегка помассируйте кончик мизинца.

Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из Вас «вытекает» ощущение напряжения, усталости. 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 неприятные ощущения не покинут Вас полностью.

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 попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите его то выше, то ниже (30 сек.)

Вы заметили, что сохранили свои силы?

#### **5. Упражнение «Волевое дыхание»:**

Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, вдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног.

Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается. Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

#### **6. Упражнение «Приятно вспомнить»:**

Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

Эти упражнения необходимо освоить с обучающимися в ходе занятий. Далее следует сообщение обучающимся о том, что упражнения, с которыми они познакомились в ходе занятий, желательно использовать каждый день в процессе подготовки к занятиям в школе, при подготовке к экзаменам.

#### **7. Упражнение «Релаксация».**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.

И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.

Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох...

Вы чувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким... и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома..., улицы..., деревья..., парки..., машины...) всё становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды... А где же Ваша звезда?.. Вот...она... Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Кокой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения...

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию...

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА..., вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра...

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным... вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и

меньше... Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди... всё - становится более крупным, более заметным...

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня... И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы... просто навестите ее, совершите это необычное путешествие...

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате...

### **8. Упражнение «До встречи на экзаменах!».**

**Цель:** дать возможность обучающимся поделиться мнениями о занятиях.

Инструкция ведущему: У меня в руках горящая свеча. Я хочу, чтобы в Ваших руках все всегда спорилось, горело 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.

На последнем занятии целесообразно повторно провести *анкету «Готовность к ГИА»* и выявить уровень тревожности обучающихся после проведенного курса занятий психологической подготовки к ГИА. Проанализировав результаты диагностики, необходимо определить для себя пути дальнейшей работы с обучающимися по данной тематике, составить индивидуальные карты работы с обучающимися, с высоким уровнем тревожности.

### **Заключение**

Проблема психологической готовности школьников к ГИА очень важна и актуальна, она обусловлена рядом причин:

ГИА имеет ряд особенностей, которые требуют от выпускника не только интеллектуальных знаний, но еще и личностной и психологической готовности к его выполнению.

Необходимо сохранить здоровье выпускника и физическое и психологическое.

Старшеклассники не всегда реалистично представляют процедуру проведения ГИА.

Подготовка к экзаменам и их сдача вызывают у выпускников сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности, неустойчивой самооценке, в утрате способности видеть положительные результаты своего труда, ресурсы организма, личностные достоинства; а в целом – в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена.

Эффективным средством в ситуации стресса, по мнению Г. Селье, является использование способов саморегуляции и мобилизации ресурсов организма.

ОГЭ, ЕГЭ по каждому предмету включает вопросы и задания разных типов. Поэтому в процессе сдачи экзамена требуются:

- высокая мобильность,
- переключаемость,
- высокий уровень организации деятельности,
- высокая и устойчивая работоспособность,
- высокий уровень концентрации внимания.

Все трудности при подготовке к ГИА можно разделить на три типа:

#### **1. Процессуальные (связанные с процедурой):**

- недостаточное знакомство с процедурой;
- незнакомое место и незнакомые взрослые.

#### **2. Личностные (обусловлены личностными особенностями учащихся):**

- убеждения и предрассудки, связанные с ГИА;
- неадекватная самооценка.

#### **3. Познавательные (обусловлены недостаточное развитие некоторых учебных компонентов):**

- недостаточный объем знаний;
- недостаточная сформированность навыков работы с текстовыми заданиями;
- неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета;
- неумение оперировать учебным материалом.

Что делать?

Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в своих силах, в себе. Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Как можно повысить свою уверенность? В этом поможет упражнение «Мои ресурсы». Напишите свои сильные стороны и преимущества. Напротив каждой своей сильной стороны ребенок пишет, как это сможет помочь на экзамене.

Необходимо также принять решение о том, какой результат будет желаемым и реально достижимым. Например, для одного «сдать успешно» – означает, получит 3, для другого – набрать минимум 91 балл.

Очень важно рационально оценивать время, которое потребуется для написания ГИА. Неумение планировать свое время приводит к возникновению страха не успеть, а это отрицательно влияет на результат.

Программа психологической подготовки обучающихся к ОГЭ, ЕГЭ – лишь начало диалога о психологической готовности старшеклассников к сдаче ГИА. Она высокоэффективна в условиях ограниченности времени и необходимости грамотно и профессионально подготовить школьников к аттестации. При желании программа может успешно совмещать в себе упражнения, направленные на аутогенную тренировку, способы повышения уверенности, лекции на уточнения процедуры ГИА, отработку оптимальных стратегий при его выполнении и многое другое.

#### **Список используемой литературы:**

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005.
2. Заморев, С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002.
3. Ромек, В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005.
4. Стебенева, Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху».
5. Чибисова, М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009.
6. Шевцова, И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003.