

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ГИА. ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ «Я СМОГУ».

2021-2022 учебный год

## Пояснительная записка

### 1. Постановка проблемы.

Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка и сдача экзаменов связаны с чрезвычайно большим напряжением для учащихся. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние растущего организма. Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний.

Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен возможностям. Предэкзаменационный период важен не только с точки зрения подготовки проверки знаний, но может стать «тренингом» самостоятельности. Психологическая помощь подросткам в период подготовки к экзаменам позволяет им более полно реализовать возможности личностного роста.

Наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;
- сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания;
- психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе;
- стресс незнакомой ситуации;
- стресс ответственности перед родителями и школой.

Современная ситуация осложняется введением в школе ЕГЭ и ОГЭ. Школьники просто не знают, как психологически подготовиться к новой форме экзаменов – тестированию.

Процедура прохождения Единого государственного экзамена - деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций.

### Цель программы.

Оказание психологической помощи учащимся в подготовке к сдаче ОГЭ и ЕГЭ.

Единый государственный экзамен имеет ряд особенностей. Эти особенности могут вызвать у выпускников различные трудности. Различают три вида трудностей: познавательные, личностные и процессуальные.

Познавательные трудности проявляются в недостаточном объеме знаний, а также в недостаточной сформированности навыков работы с тестовыми заданиями.

Основное проявление личностных трудностей - повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению работоспособности и концентрации внимания.

К процессуальным трудностям относятся трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов и критериями оценки.

### **Задачи тренинга:**

- познакомить выпускников с особенностями и процедурой ЕГЭ для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена;
- научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;
- развить умение адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время;
- освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки;
- повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

### **Формы и методы работы.**

Важным компонентом психологической подготовки выпускников к ЕГЭ является фронтальная подготовка детей к экзамену. Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к Единому государственному экзамену являются психолого-педагогические занятия с элементами тренинга.

#### **Формы работы:**

- групповая дискуссия, разбор конкретных ситуаций на экзаменах, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, информирование, психогимнастика, мозговой штурм, освоение техник (саморегуляция, самоподдержка) в специальных упражнениях;
- индивидуальная.

#### **Участники программы.**

- 1) Ученики 9-х, 11-х классов (группа до 15-ти человек).
- 2) Ведущий группы(психолог).
- 3) Ассистент ведущего (педагог или психолог).

#### **Ожидаемые результаты:**

- понимание психологических основ сдачи экзаменов
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

#### **Календарно-тематическое планирование.**

Программа состоит из подготовительной части в виде психологического тестирования, которое поможет оценить уровень школьной тревожности и волнения, связанного с ситуацией экзаменов. Основная часть рассчитана на 12 академических часов.

### **ЗАНЯТИЕ 1**

#### **Тема: «Мое отношение к ЕГЭ?»**

Цель: обнаружить свою внутреннюю позицию и чувства в отношении ЕГЭ.

Необходимые материалы: мяч.

#### **1. Разогрев.**

#### **Упражнение «Ассоциации»**

Участники получают инструкцию:

«Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Вам нужно придумать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий участник. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен...»

## 2. Обсуждение темы

Ответьте пожалуйста на вопрос: Что такое для вас ЕГЭ? Для чего нужно сдавать ЕГЭ? Это проблема или определенная задача? Если рассматривать ЕГЭ как проблему, то с какими чувствами вы относитесь к любой проблеме? Если же это четкая учебная задача, меняется ли что-то в восприятии?

## 3. Информирование

ЕГЭ — это система бесплатных экзаменов по отдельным предметам. Результаты ЕГЭ одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в вузы. При проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и система независимой внешней оценки (в том числе с помощью компьютера), основанная на использовании единой шкалы и критериев оценки. Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. В процессе сдачи ЕГЭ требуются: высокая мобильность, переключаемость; высокий уровень организации деятельности; высокая и устойчивая работоспособность; высокий уровень концентрации внимания, произвольности.

Закон оптимума мотивации предполагает, что эффективность нашей деятельности не зависит прямо пропорционально от повышения мотивации. Ребятам показывается кривая Йеркса-Дотсона.

## 4. Проигрывание

### Упражнение «Мозговой штурм».

Цель: формирование здоровой познавательной мотивации.

Очень важно, чтобы ученики сами нашли для себя какой-то смысл в сдаче экзамена. Поэтому следует провести «мозговой штурм» на тему «Что может мне дать ЕГЭ?». Участникам нужно сформулировать как можно больше ответов на вопросы: Что мне даст успешная сдача ЕГЭ? Как это может повлиять на мою жизнь? Какие плюсы появятся у меня при успешной сдаче ЕГЭ?

### Упражнение «А что если?»

Цель: декатастрофизация. Преодоление страхов и тревог, связанных с ситуацией неуспеха.

Участники перебрасывают мяч друг другу и продолжают фразу «Если я не сдам экзамен / если я плохо сдам экзамен...». Задача психолога подвести учащихся к тому, что «Экзамен – это не конец жизни. Я это больше, чем результаты ЕГЭ».

### Упражнение «Чего я хочу достичь?»

Цель: настроить на успех, сформировать рабочую мотивацию.

Инструкция: «Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? К чему вы стремитесь? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать об этом. Задача остальных — догадаться, о чем идет речь».

Анализ:

— Трудно ли было выбрать важную цель?

— Что нужно сделать для того, чтобы достичь цели?

— Не слишком ли глобальны ваши цели, или, может быть, слишком мелкие, или как раз достижимые?

## 5. Рефлексия

Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Изменилось ли что-то в вашем отношении к ГИА?

## ЗАНЯТИЕ 2

### Часть 1. Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?»

### Часть 2. Тема: «Способы мобилизации»

Цель: познакомить учащихся с некоторыми способами активации и мобилизации своих ресурсов в стрессовой ситуации.

Необходимые материалы: бумага и авторучки.

#### 1. Разогрев – оценка настроения.

Цель: дать возможность учащимся почувствовать взаимосвязь своего мышечного напряжения с эмоциональным состоянием. Почувствовать возможность регулирования этого процесса.

Участникам предлагается по команде «коряга» изобразить мимикой, жестами и всем телом кривую, искореженную, страшную корягу (для этого учащимся безусловно придется напрячь максимальное количества мышц своего тела), а по команде «клякса» постараться максимально расслабить мышцы всех групп, «растечься по стулу».

По завершении этого упражнения нужно обсудить его результаты. Необходимо обратить особое внимание на то, что напряжением чаще всего сопровождается тревога, а расслабленностью – спокойствие и положительные эмоции.

#### 2. Презентация темы

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. А сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию.

#### 3. Информирование

Многими людьми принято считать, что стресс – это плохо, это состояние, от которого нужно избавляться. Однако, если внимательно посмотреть на теорию стресса Г. Селье, то мы увидим, что есть три фазы стресса:

- фаза мобилизации ресурсов организма
- адаптационная (приспособление к стрессовому фактору)
- истощение (ресурсов становится недостаточно) – именно эта фаза непродуктивна, в отличие от двух предыдущих.

Ученикам задается вопрос: «Как вы ощущаете на себе влияние стресса?», есть три основных составляющих:

- *телесные проявления* (первобытные реакции «бей, беги, замри» не применимы в социальной жизни, однако физиологические реакции, сопровождающие их, сохраняются – это учащение ЧСС, частоты дыхания, повышенное потоотделение, тремор рук, сковывание мышц и т.д.)

- *эмоции* (негативный спектр чувств: страх, тревога, неуверенность и др.)
- *мысли* («ничего не получится», «я не справлюсь» и т.д.)

Контролировать собственное эмоциональное состояние человек может разными способами: через управление собственным телом и его физиологическими реакциями, через управление собственными мыслями. Одним из самых легких способов саморегуляции являются дыхательные упражнения. Вы, наверняка, замечали, что когда волнуетесь, ваше дыхание учащается, а сердцебиение усиливается. Закономерно и обратное, если вы дышите ровно, спокойно, то вы можете снизить свое волнение.

#### 4. Проигрывание

##### **Дыхательные упражнения.**

Обратите внимание на свое дыхание. Сейчас оно скорее всего как-то изменится. Часто ли вы задумываетесь о том, как вы дышите?

Примите, пожалуйста, удобную позу, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета делаем вдох, на четыре счета — выдох.

*Технике мобилизующего дыхания:* удлинённый глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке. Обычно эффект дают уже 4-5 тактов дыхания.

Также для активации мозговых процессов можно использовать легкий массаж пальцев или ушных раковин.

Техника расслабляющего дыхания, наоборот, предполагает акцент на более длительном выдохе.

##### **Техника «Гимнастика мозга»**

Ученики знакомятся с программой «Гимнастики мозга» и отрабатывают совместно с психологом базовый комплекс ритмировки, каждому раздаются распечатки для отработки программы в домашних условиях (Приложение 1).

##### **Упражнение «Кулачки» (Л. Фролова)**

Цель: обретение навыка совладания с собственными страхами через визуализацию, мыслительные и телесные операции.

«Раскройте перед собой две ладони. Представьте сейчас какой-либо страх, возможно он связан с экзаменом, возможно нет. Придайте этому страху визуальное обличье. Например, это может быть черный комок, если вы боитесь пауков, или что-то абстрактное, но отражающее ваши чувства сейчас. Поместите этот образ на свою правую ладонь.

На левую руку вам нужно разместить те мысли, которые связаны с этим страхом. Вы все знаете, что страх нам нужен для самосохранения, это часто полезное чувство, оберегающее нас о опасности. Вы знаете, что у вас есть этот страх, признайте его как свою часть и позвольте мыслям о нем быть на своей левой ладони. А теперь аккуратно сожмите плотно свои кулачки. Вы крепко держите свой страх, а значит можете им управлять!»

**5) Рефлексия.** Подведение итогов занятия. Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги оказался наиболее подходящим лично для вас? Насколько легко/трудно было переворачивать негативные установки?

### ЗАНЯТИЕ 3

**Тема: «Способы снятия нервно-психического напряжения».**

#### 1. Сбор обратной связи:

- кто тренировался дома использовать дыхание или комплекс брэйн-джим
- как прошел пробный экзамен, с какими трудностями столкнулись

## 2. Разогрев. «Оловянный солдатик – тряпичная кукла».

Цель: дать возможность учащимся почувствовать взаимосвязь своего мышечного напряжения с эмоциональным состоянием. Почувствовать возможность регулирования этого процесса.

Участникам предлагается по команде «солдатик» изобразить мимикой, жестами и всем телом кривую, искореженную, страшную корягу (для этого учащимся безусловно придется напрячь максимальное количества мышц своего тела), а по команде «тряпичная кукла» постараться максимально расслабить мышцы всех групп, «растечься по стулу».

По завершении этого упражнения нужно обсудить его результаты. Необходимо обратить особое внимание на то, что напряжением чаще всего сопровождается тревога, а расслабленностью – спокойствие и положительные эмоции.

Вы уже знаете, что путем регуляции организма можно стабилизировать свое эмоциональное состояние. Давайте с вами поиграем в игру, которая поможет вам еще лучше почувствовать этот эффект...

## 3. Способы снятия нервно- психического напряжения в период подготовки к экзаменам:

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ, теплая ванна.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче».
- 7) Закрасить газетный разворот.
- 8) Громко спеть любимую песню.
- 9) Покричать то громко, то тихо.
- 10) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 11) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика»/подушку.
- 12) Бить диванный валик/подушку.

## 4. Упражнение «Прощай напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и напишите на нем мысли, которые приходят вам в голову чаще всего в связи с раздражающей вас ситуацией. Это может быть экзамен, а может быть, вы захотите поработать с какой-то иной ситуацией:

- мне надоело сидеть за книгами
- меня бесит, что у меня нет выходных
- меня раздражает учитель и т.д.

Теперь скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше, еще меньше... и по команде одновременно все бросьте комок в цель на доске».

### Игра «Стряхни»

Цель: обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

Инструкция: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств, снять эмоциональное напряжение через сброс физического.

Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее».

Анализ: «Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

#### **ЗАНЯТИЕ 4**

### **Тема: «Когнитивные техники работы со стрессом. Позитивное переформулирование».**

#### **1. Разогрев**

##### **Упражнение «Я люблю... Я хочу... Я могу...».**

Цель: положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки.

Инструкция: « Передавая по кругу мячик, закончите фразу «Я люблю...», затем «Я хочу...», и наконец, «Я могу...».

Анализ: « Трудно ли было говорить о себе? Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе? Что сложнее: сказать, чего я хочу или что я могу?!»

#### **2. Обсуждение темы**

Мы уже поговорили с вами о том, как можно управлять своим состоянием и влиять на эмоции через телесные проявления. Сегодня мы обсудим, какую роль в состоянии стресса играют наши мысли.

Модель когнитивной психотерапии: А (ситуация) – В (мысль) – С (эмоция)

Как вы думаете, что именно доказывает то, что между какой-то ситуацией и эмоциональной реакцией на нее стоит мысль. Если ребята сами не могут придумать ответ (хотя обычно догадываются), психолог говорит о том, что в одной и той же объективно одинаковой ситуации разные люди будут чувствовать себя по-разному. Следовательно, есть что-то, что определяет эти чувства помимо объективных условий.

#### **3. Упражнение «Выявление автоматических мыслей»**

Ученикам раздаются бланки с таблицами (Приложение 2). «Вспомните, пожалуйста ситуацию, в которой вы испытывали яркие положительные эмоции (с эмоций положительного спектра легче начинать работу по выявлению автоматических мыслей). Запишите эту ситуацию в левый столбик, а переживаемую эмоцию в правый. Постарайтесь как можно четче дифференцировать, что это за эмоция: радость, удовольствие, гордость, терпет и др. Далее постарайтесь оценить, какая именно мысль привела вас к этой эмоции.

<b>А (ситуация)</b>	<b>В (мысль)</b>	<b>С (эмоция)</b>
Я встретилась с друзьями.	У меня есть поддержка.	Радость.

#### **«Позитивное переформулирование»**

Инструкция: Переверните лист, на нем вы увидите два столбика (Приложение 3). Слева постарайтесь выписать любые негативные убеждения, установки, мысли, которые возникают у вас при размышлениях о предстоящих экзаменах. Попробуйте сейчас

представить, что буквально через несколько минут вы войдете в класс для сдачи ЕГЭ, какие эмоции вы испытываете в этой ситуации? Теперь постарайтесь переформулировать свою мысль, относительно предстоящей процедуры так, чтобы ваша эмоция изменилась на положительную или хотя бы нейтральную. Желающие могут поделиться своими результатами!

Примеры универсальных положительных установок:

**Делай, что должен, и будь, что будет.**

**Думай о задании, а не об оценке.**

**5) Рефлексия.** Подведение итогов занятия. Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас? Насколько легко/трудно было переворачивать негативные установки?

## **ЗАНЯТИЕ 5**

**Тема: «Обретение уверенности в собственных силах»**

Цель: найти свой собственный стиль эффективной работы, повысить уверенность в себе и собственных силах.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки, раздаточный материал (Приложение 4,5).

### **1. Разогрев**

**Упражнение «Откровенно говоря».**

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии, снятие блокирующих чувств.

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

Материал: карточки с незаконченными предложениями (Приложение 4).

Анализ: Трудно ли было заканчивать предложенные фразы? Что вы чувствуете после этого упражнения.

### **2. Презентация темы**

Знание своих сильных и слабых сторон помогает человеку в эффективной реализации своего потенциала. Но помимо знания о том, в чем вы сильны, необходимо понимать, как вы можете максимально успешно раскрыть свои знания. Важно иметь собственный стиль работы, знать, что вам лучше всего помогает в преодолении стресса.

Мы уже познакомились с различными способами снятия напряжения: дыхательные гимнастики, мышечная релаксация, работа с негативными установками. Удалось ли вам определить, что лично вам помогает больше всего? Прежде чем приступить к работе, важно оценить, какого сейчас мое состояние, что я могу предпринять, чтобы лучше включиться в работу. Ученикам раздаются *Памятки* (Приложение 5) и обсуждается последний раздел о том, как вести себя во время экзамена.

### **3. Упражнение «Статуя уверенности»**

Цель: обретение опыта уверенного поведения, расширение представлений учащихся об уверенности.

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 – скульптуру «Неуверенность». В скульптуре должен быть



задействован каждый учащийся. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры. Затем необходимо подвести итог упражнения и сформулировать «Образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Записать на доске, какие особенности присущи образу уверенного человека, и прочитать».

#### **Или упражнение «Уверенная походка»**

Цель: обретение опыта уверенного поведения, расширение представлений учащихся об уверенных способах поведения.

Инструкция: «Встаньте пожалуйста и разойдитесь по классу. Представьте сейчас, что вы очень неуверенные в себе люди и походите немного так, с этим ощущением (около 1-2 минут). Обратите внимание на ваши плечи, руки, мимику, походку, спину. А теперь представьте, что вы люди, достигшие большого успеха в жизни, знающие себе цену и очень уверенные в себе. Походите так, как будто вы всегда уверены в том, что вы делаете, думаете. Посмотрите, что происходит с вашим телом, как меняется поза, дыхание, движения».

#### **Упражнение «Образ уверенности»**

Цель: продемонстрировать учащимся, как можно усилить свое ощущение уверенности.

Инструкция: «Закройте пожалуйста глаза, сделайте три глубоких вдоха и представьте, какой образ мог бы для вас символизировать состояние уверенности. Это может быть какой-то предмет, животное, человек, все, что угодно. Постарайтесь увидеть этот образ во всех деталях. Возможно вы даже услышите какие-то звуки или запахи, сопровождающие этот образ. Ощутите их в полной мере. Представили? Теперь откройте глаза и нарисуйте этот образ или символ».

После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них.

Анализ:

— Что было легко, а где почувствовали трудности?

— Как этот символ может помочь?

Если дети сами не скажут, им нужно подсказать, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

## **4. Рефлексия**

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы:

— Как вы себя чувствуете?

— Как вы можете использовать то, с чем мы сегодня работали?

— Что было легко, а где почувствовали трудности?

— Есть ли какие-то пожелания на следующее занятие?

## **ЗАНЯТИЕ 6**

### **Тема: «Уверенность. Продолжение»**

#### **1. Разогрев. Шеринг.**

Поднимите руки те, кто

- в хорошем настроении, чувствует себя отлично

- у кого плохое настроение

- кто готов поделиться своим состоянием на момент начала занятия.

Если кто-то из ребят поднимает руки на последний вопрос, выслушиваем.

#### **Упражнение «Ранжирование».**

Ребятам обозначается визуальная шкала на полу от 0 до 10 баллов и предлагается походить по этой шкале туда-обратно, почувствовать ее и найти свое место.

## 2. Презентация темы

Уверенность важный психологический компонент успешности любого мероприятия. Как вы полагаете, какой человек может быть эффективнее, продуктивнее и успешнее - уверенный в себе или нет? Из чего складывается уверенность в себе (совместная работа с детьми, поиск решений с опорой на собственные знания).

### 4 компонента уверенности в себе:

Личностный (самооценка, самоуважение, личная эффективность, принятие себя, доброжелательное отношение к себе, прощение собственных ошибок, признание своего вклада в достижения, знание своих сильных сторон)

Эмоциональный (позитивный эмоциональный фон, умение управлять эмоциями, смелость в социальных контактах)

Когнитивный (обладание определенным, требуемым количеством знаний и компетенций, навыки позитивного переформулирования, сила убежденности в собственной эффективности, умение ставить цели и идти к ним,)

Поведенческий (уверенное поведение, достаточно громкий, сильный голос, осанка, походка, жесты, мимика + регулярное совершение реальных действий,двигающих вас к цели!).

**Как вариант:** Ученикам предлагается продолжить фразу: «Уверенность для меня — это...»

## 3. Упражнение «Мои сильные стороны»

Цель: поиск качеств, которые помогут ребятам на экзамене чувствовать себя уверенно. Увидеть те сильные стороны, которые могут быть не очевидны.

Инструкция: Ребята делятся на мини-группы по 3-4 человека. И сначала выполняют предложенную ниже работу каждый для себя, а потом друг для друга.

«Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Мои сильные стороны». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые помогают вам в жизни. А теперь расскажите друг другу, какие сильные стороны вы видите в своем однокласснике, чем вы можете восхищаться, в чем хотели бы быть похожими, что ваш одноклассник умеет делать лучше, чем вы. Запишите в свой левый столбик то, что услышали от ваших товарищей по команде.

Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может помочь мне на экзамене?». Напротив каждой своей сильной стороны вы можете написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена».

Желающим предлагается озвучить результаты выполнения упражнения.

## 4. Рефлексия

- Как вы чувствуете себя после выполнения данного упражнения?
- Узнали ли вы что-то новое о себе благодаря внешнему мнению?
- Повлияло ли это на ваше представление о себе?

В завершение можно предложить ученикам повторно выполнить упражнение с ранжированием для оценки изменений.

## ЗАНЯТИЕ 7

**Тема: «Личная эффективность. Приемы планирования»**

### 1. Разминка. «Отмерь минуту».

Ребятам предлагается, не используя часов, отмерить одну минуту. По команде «Начали» учащиеся пытаются отмерить одну минуту и по ее истечению говорят «Стоп». Далее идет обсуждение, как 2 кого работают «внутренние часы», на что мы опираемся, чувствуя время, следя за временем. Или у кого-то вообще не получается его ощущать?

## **2. Презентация темы (подготовка слайдов)**

На прошлом занятии мы выяснили, что одним из компонентов уверенности в себе является личная эффективность. Как же можно ее в себе развить?

- анализ сильных и слабых сторон (упор на сильные и тренировка слабых)
- осознанная постановка целей
- навыки планирования
- расстановка приоритетов
- коммуникативные навыки
- навыки совладания со страхом неудачи

Остановимся подробнее на приемах планирования:

- Обязательные 7-8 часов на сон
- Баланс учебы и отдыха
- Распределение задач по уровню сложности
- Начать со сложной задачи
- Временные интервалы выполнения заданий 30/10 мин.
- Определение индивидуального стиля деятельности

## **3. Игра «План выходного дня»**

«Представьте, что завтра вам предстоит насыщенный выходной день. У вас есть пара невыполненных домашних работ. Вы обещали своим присутствовать на

## **4. Упражнение «Я есть»**

Ребятам предлагается по очереди сказать фразу «Я есть» просто так, как они ее чувствует. Далее каждый говорит эту фразу из разных ролей: как маленький ребенок, как солдат, как заботливая мама, как игривый котенок, как неуклюжий медведь, как только что проснувшийся человек, как воришка, как ученик, получивший пятерку, как учитель, как генерал.

## **5. Медитация - избавление от напряжения и негативных чувств «Краска»**

### **Рефлексия**

Подведение итогов занятия.

## **ЗАНЯТИЕ 8**

**Тема: «Личная эффективность. Позитивное мышление»**

### **1. Разминка «Заметь предмет».**

Цель: демонстрация того, как мы можем избегать замечать позитивные моменты в жизни.

Инструкция: «Оглянитесь по сторонам и постарайтесь заметить как можно больше черных предметов. А теперь закройте глаза и постарайтесь назвать как можно больше предметов красного цвета».

Как вы думаете, в чем смысл этого упражнения?

## 2. Презентация темы (слайд зрительные иллюзии)



Наш мозг в очень большой степени может управлять тем, что с нами происходит. Мы можем даже управлять тем, что мы видим. Взгляните на это изображение. Здесь изображены шестигранники. Тот, что в центре, выпуклый или вогнутый? Попробуйте сконцентрировать свое внимание на изображении, направьте свой взгляд на какую-то другую точку, например, не в самый центр, а чуть правее. Вы сможете увидеть это изображение иначе. Это яркий пример того, что на одни и те же вещи мы можем взглянуть по-разному.

Можно привести классический пример трансформации своих чувств с носками вечно разбросанными по белому ковру.

## 3. Упражнение «Я должен – я хочу».

Ученикам раздаются бланки с сундучками «Я должен». Задача учеников вписать в них то, что на их взгляд они должны делать (в преддверии подготовки к экзаменам). А потом переосмыслить эти ситуации так, чтобы про них можно было сказать «Я хочу». После того, как все завершать выполнение упражнения, проводится рефлексия:

- В каких моментах возникли сложности?
- Изменилось ли что-то в ощущениях после переосмысления?

## 4. Упражнение «Трансформация образа»

Инструкция: «Закройте, пожалуйста, глаза, займите удобное положение, обратите внимание на свое дыхание. А теперь представьте пожалуйста слово «ЭКЗАМЕН». Потратьте пожалуйста некоторое время на то, чтобы проработать этот образ детально, в вашей фантазии вы можете представить все, что угодно: где и как это слово написано (мелом на школьной доске, комьями грязи на земле, может оно складывается из темных туч на небе или выбито на скалах, возможно оно выложено кирпичами на дороге), какого размера эти буквы, каким шрифтом они написаны, возможно вам даже удастся услышать какие-то звуки, которые раздаются вокруг, когда вы читаете это слово, или почувствовать запахи. Какие чувства вы испытываете сейчас, что ощущает ваше тело, когда вы видите этот образ?

А теперь попробуйте трансформировать его так, чтобы ваши чувства стали более легкими и позитивными, а тело более расслабленным. Возможно, вам даже удастся сделать этот образ комичным. Пробуйте изменять шрифт и размер букв, может быть они будут написаны теперь совсем иначе, например, станут полупрозрачными или совсем другого цвета. Замените фон и сюжет этого слова на более светлый и доброжелательный, может быть вы услышите музыку или запах, которые всегда вселяли в вас уверенность и положительные чувства. Возможно, вы почувствуете теперь, как ваши плечи опускаются, возможно вам захочется сделать глубокий вздох облегчения или даже слегка улыбнуться. И когда ваш образ будет закончен и вам будет достаточно, вы можете открыть глаза.

## ЗАНЯТИЕ 9

**Тема: «Аутотренинг как способ повышения личной эффективности»**

### 1. Разминка «Я не собьюсь»

Цель: настройка на занятие, тренировка концентрации внимания.

Инструкция: «Наша задача посчитать по порядку друг за другом до 30, удерживая достаточно высокий темп. Каждый раз, когда нужно называть число, кратное 4, вместо него надо готовить «Не собьюсь»».

## 2. Презентация темы (слайд с правилами составления аутотренинга)

Мы уже очень много говорили о влиянии наших мыслей и чувств на наше общее состояние. И сегодня мы познакомимся с еще одним способом такого воздействия. Он называется аутотренинг.

**Аутотренинг** - это способ снятия мышечного и нервного напряжения, совершаемый методом самовнушения самостоятельно, без постороннего вмешательства.

Техникой аутотренинга (АТ) пользуются многие спортсмены высокого уровня чтобы сберечь внутреннее спокойствие и снять напряжение во время соревнований для достижения хороших результатов, т.к. на лишнее напряжение зря тратится энергия. Многие артисты перед выступлениями также прибегают к помощи АТ, чтобы обрести необходимый настрой духа и избавиться от ненужного беспокойства. С помощью аутотренингов можно укреплять силу воли, увеличивать веру в успех и надежду на лучшее, развивать положительные качества личности.

Правила составления формулы аутотренинга:

1. Все предложения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещено.
2. Необходимо избегать категорических утверждений «никогда», «всегда» и т.п.
3. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени.

## 3. Составление личной формулы аутотренинга.

Давайте сейчас потратим 5 минут на составление подходящей именно вам формулы (можно на это время включить какую-то медитативную музыку). Для начала можно составить пару фраз о физическом состоянии («Мое тело расслаблено. Мое дыхание ровное и глубокое. Я ощущаю тепло в руках, во всем теле...») и общем самочувствии («В моем мире все хорошо», «Моя жизнь идет своим чередом»). Далее в зависимости от **цели** аутогенной тренировки, добавляйте необходимые вам формулировки. Например, если вам не достает концентрации внимания, используйте фразы «Я сосредоточен, я легко вспоминаю весь выученный материал», если же вы чувствуете волнение, сделайте акцент на эмоциях: «Я спокоен, я чувствую себя уверенно». Возможно вы испытываете какие-то проблемы со здоровьем и тогда важно сделать акцент на этом «Я выздоравливаю. С каждым днем болезнь покидает меня» и т.д.

Для первых занятий аутотренингом найдите спокойное место, где вас никто не потревожит. Примите удобное положение тела. Сядьте или лягте так, чтобы вам ничто не мешало. Закройте глаза и мысленно **произнесите** составленные формулировки. Каждую фразу необходимо повторять по несколько раз до тех пор, пока действительно не почувствуете расслабленность и тепло.

Возможно, в будущем, когда вы овладеете АТ, вы сможете вызывать нужное вам состояние релаксации (от лат. *relaxatio* — облегчение, расслабление) в любом месте, даже в общественном транспорте, но для начала все же нужна спокойная обстановка.

Конечно же, как и во всем остальном, в нашем мире, чтобы получить положительный результат, нужно работать упорно и постоянно. Если у вас не сразу все получается, значит у вас слабая сила воли, нужно ее укреплять. Каждый шаг, сделанный самостоятельно, укрепляет вашу силу воли.

- Я спокоен...

- Мое тело расслаблено...
- Мои ноги расслаблены...
- Мои ноги становятся тяжелыми...
- По ногам расходуется приятное тепло...
- Мои руки расслаблены и тяжелые...
- По рукам течет приятное тепло...
- Мое туловище расслаблено...
- В районе солнечного сплетения я чувствую тепло, которое расходуется по всему телу...
- Моя голова расслаблена...
- Все мышцы лица расслаблены...
- Мое дыхание ровное и спокойное

#### 4. Кинезиологическое упражнение.

Элементом аутотренинга может стать и работа с собственным телом. Сейчас мы опробуем одно из упражнений кинезиологии.

Большим и указательным пальцем правой руки достаточно сильно сдавливаем фалангу каждого пальца левой руки, начиная с ногтевой фаланги большого пальца, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Далее большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой руки. С ощутимым нажимом совершаем круговые движения от центра ладони к периферии, с выходом на большой палец. Затем тоже самое делаем другой рукой.

Анализ:

— Справились ли вы с заданием?

— Что помогало и что мешало вам при выполнении этого упражнения?

## ЗАНЯТИЕ 10

### Тема: «Поддержка»

#### 1. Разминка «Печатная машинка»

Цель: настройка на занятие, тренировка концентрации внимания.

Инструкция: «Сейчас каждому из вас Взрослый ведущий распределяет между детьми буквы алфавита. Затем ведущий произносит какое-то слово, а игроки «распечатывают» его на «пишущей машинке»: сначала первая «буква» хлопает в ладоши, потом вторая и т.д.

Фразы для «печати»: Гимназисты, у вас все получится. Желаю вам удачи. Директор.

#### 2. Презентация темы (слайд «поддержка»)

Ведущий задает вопрос учащимся: Почему важно оказывать поддержку?

А почему важно просить о поддержке? Наши семьи не идеальны и не круглосуточно в родительской семье царит атмосфера безусловного принятия и любви. Даже семьи с теплыми отношениями переживают стрессы и кризисы. А в некоторых семьях вообще редко оказывают поддержку, потому что не умею или не задумываются об этом, или сами никогда не получали поддержку в своих родительских семьях. Наши близкие люди, друзья не всегда способны догадаться о том, в чем мы нуждаемся, они не могут читать наши мысли и угадывать настроение.

Если ребенок голоден, то он просто говорит об этом и просит покушать. Это естественно. Также с эмоциональным состоянием: если вы опечалены, расстроены или растеряны, то почему бы не подсказать близким людям, как сделать вам лучше и как лучше выразить любовь к вам в этот момент. Ведь именно в этом и заключаются отношения близких людей.



### 3. Психологическая игра «Поддержка» (серия «Эмоциональный интеллект»).

Цель: - развитие способности к эмпатии,  
- научиться разделять разные виды поддержки, определять, какой способ поддержки подростку больше подходит, какую поддержку он сам лучше всего умеет оказывать,  
- попрактиковаться в оказании разных видов поддержки.

## ЗАНЯТИЕ 11

### Тема: «Ресурсы - продолжение»

#### 1. Разминка «Я не собьюсь»

Цель: настройка на занятие, тренировка концентрации внимания.

Инструкция: «Наша задача посчитать по порядку друг за другом до 30, удерживая достаточно высокий темп. Каждый раз, когда нужно называть число, кратное 4, вместо него надо готовить «Не собьюсь»».

#### 2. Презентация темы

Психолог вместе с учениками вспоминает, что они уже знают о ресурсных состояниях, зачем они нужны и как их можно достичь.

#### 3. Медитация «Мое ресурсное место»

Цель: обретение навыка саморегуляции через работу с позитивным образом.

Инструкция: «Сядьте удобно, закройте глаза, обратите внимание на свое дыхание, если в каких-то участках тела есть напряжение, представьте, что вы выдыхаете воздух через эти участки, вместе с каждым выдохом, уходит напряжение. Почувствуйте стопы, прочно стоящие на полу, ваш торс, уверенно опирающийся на спинку стула, руки, свободно лежащие на коленях... А теперь вспомните какую-то ситуацию, в которой вы испытывали сильные положительные чувства: успех, уверенность, гордость, собственную силу, радость... Погрузитесь снова в это чувство! Обратите внимание, меняется ли что-то в вашем теле. Вы можете сейчас аккуратно изменить свою позу, постарайтесь принять такое положение тела, которое будет максимально точно передавать то чувство, в которое вы погрузились. А теперь, будучи наполненными этим чувством, представьте себя в каком-то месте, где вам хорошо, где вы способны ощущать это состояние максимально полно. Это может быть знакомое вам место, в котором вы когда-то бывали, а может быть, это место, которое только сейчас возникло в ваших фантазиях. Оглянитесь по сторонам, возможно здесь есть какие-то люди или животные, а может быть вы здесь одни. Постарайтесь разглядеть все детали, почувствовать запахи, услышать звуки...

А теперь найдите в теле место, куда бы вам хотелось поселить это место, чтобы оно всегда было с вами! Возможно это будет область солнечного сплетения или живот, область сердца или ваша голова. Представьте, как это чувство концентрируется там! Вы можете прикоснуться ладонью к этой части тела, чтобы лучше ощутить ее. Теперь это место живет в вашем теле и каждый раз, когда вам будет его не хватать, вы можете вспомнить, что оно у вас есть, прикоснуться к тому месту, где оно живет и снова погрузиться в него... Сделайте глубокий вдох и когда будете готовы, вы можете открыть глаза».

Теперь я попрошу вас нарисовать то место, которое вы представили, чтобы максимально полно прожить этот образ и забрать его с собой.

Далее ученики рисуют свое ресурсное место. Творческий процесс можно сопровождать легкой фоновой музыкой со звуками природы.

#### **4. Рефлексия**

### **Занятие 12**

**Тема: «Позитивное мышление. Формирование положительного образа будущего»**

#### **1. Разогрев. Шеринг.**

Поднимите руки те, кто

- в хорошем настроении, чувствует себя отлично
- у кого плохое настроение
- кто готов поделиться своим состоянием на момент начала занятия.

Если кто-то из ребят поднимает руки на последний вопрос, выслушиваем.

#### **2. Презентация темы**

Нашу реальность творит наше подсознание. Именно оно доносит до Вселенной наши желания. Часто подсознание интерпретирует наши желания по-своему и передает вовсе не то, что нам нужно. Но этим процессом можно руководить (можно порекомендовать ребятам посмотреть фильм «Секрет»). Для этого нужно научиться грамотно формулировать свой запрос.

Сделать это можно через создание карты желаний. Она представляет собой некую основу с нашими желаниями в виде картинок. С ее помощью создаются визуальные образы — подсознание их хорошо запоминает.

#### **3. Создание карты желаний.**

**Цель:** формирование и укрепление позитивного образа будущего, подкрепление уверенности в собственных силах.

**Инструкция:** «Подойдите ответственно к формированию ваших желаний. Не клейте картинки на свою карту только потому, что они кажутся вам красивыми. Подбирайте изображения, наполняя их своей энергией, проникаясь тем чувством, которое связывает вас с этой картинкой. Также не забывайте про реалистичность, мы движемся к целям небольшими шагами, поэтому адекватность ваших желаний все же не должна отходить на второй план. Желания, которые вам кажутся совсем не сбыточными или которые вы загадываете не от души, либо вовсе не сбудутся, либо сбудутся, но не у вас или не так, как вы хотите.



Всегда прислушивайтесь к своей душе, следите, чтобы ваши желания вызывали у вас исключительно приятные эмоции, а не чувство дискомфорта или сопротивления. В данной технике очень важной составляющей является ваша энергия, которой вы наполняете и заряжаете свои желания. Эту энергию вы излучаете в моменты, когда подбираете картинки, потом размещаете их, смотрите на них. Это очень важно!

В центр листа вы помещаете ваше фото. А далее размещаете картинки по часовой стрелке, начиная сверху.

Приложение 3

## **Памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче экзамена»**

### ***Подготовка к экзамену***

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что именно будешь делать сегодня: какие именно разделы будут пройдены.
- Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. 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 тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзамену, думай не о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную.
- Оставь один день 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 здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В пункт сдачи экзаменов ты должен явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай).
- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.

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

- Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!

• Итак, позади период подготовки. Удели 2-3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся.

• **Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

• **Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку! Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).

• **Сосредоточься!** После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

• **Не бойся!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

• **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

• **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные и непонятные места. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов 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 условие 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 тестах не связаны друг с другом, поэтому предыдущие знания не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст 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 баллы.

• **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать 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).

• **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

• **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

• **Проверь!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

• **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Удачи тебе!**