



## Пояснительная записка

Экзамен - это для многих учащихся экстремальная ситуация. Естественной реакцией организма на стрессовую ситуацию неопределенности (какой билет достанется, какую оценку получу и т.п.) является мобилизация всех сил: концентрация внимания, максимальное извлечение из памяти заученного материала, готовность к неожиданностям, умение улавливать реакцию экзаменатора, не пасовать при неудачах. Однако бывает и так, что возбуждение, мобилизация сил происходит настолько сильно, что доминирующей становится мысль: «Я ничего не помню, я не сдам этот экзамен!»... Высокий уровень тревожности создает угрозу психическому здоровью подростка и способствует развитию предневротических состояний. Исследованиями доказано, что учащиеся с высоким уровнем тревожности представляют собой «группу риска» по успешности сдачи экзаменов.

Умению сдавать экзамены никто специально не учит, вместе с тем соответствующие психотехнические навыки очень полезны. Они не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяет более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствует развитию навыков мыслительной деятельности, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями и т.п.

При ответе на экзамене, как правило, требуется воспроизвести (вспомнить) известный материал или найти решение какой-то проблемы. При этом основная нагрузка ложится на память и мышление. В идеале ученик должен иметь хорошую память, уметь самостоятельно мыслить, анализировать материал, находить новые варианты, решения.

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

При разработке настоящей программы были использованы методические рекомендации «Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации» (автор-составитель Боброва И.А., Ставрополь: СКИПРО ПК и ПРО), а так же пособие М.Ю. Чибисовой «Психологическая подготовка к экзаменам. Работа с учащимися, педагогами, родителями».

Разработанная программа помогает выделить разные виды деятельности участников занятий, направленную на помощь при сдаче экзамена:

Данная программа призвана научить: не нервничать, логично организовывать свой ответ, эффективно использовать свою память, правильно осваивать материал при подготовке к экзамену.

Цели программы:

- Создание условий, позволяющих учащимся раскрыть свой потенциал;
- Психологическая подготовка учащихся перед сдачей экзамена.

Задачи программы:

1. научить техникам снятия стрессовой ситуации;
2. актуализация необходимых коммуникативных умений в ситуациях с высокой межличностной тревожностью;
3. выявление комплекса индивидуальных психофизиологических возможностей и особенностей учащихся;
4. знакомство с методиками для подготовки к экзамену;
5. задание позитива и эмпатии;
6. закрепление позитивного опыта взаимодействия участников.

Методы проведения:

- 1) мини-лекции;
- 2) тренинговые упражнения;
- 3) игры;
- 5) дискуссии;
- 6) беседы;
- 7) тестирования;

Ожидаемые результаты:

1. снятие напряжения перед во время и по окончании стрессовой ситуации (в данном случае - экзамена);
2. позитивный настрой на ситуацию экзамена;
3. умение «общаться» со своим телом;
4. развитые коммуникативные навыки, применяемые в ситуации экзамена;
5. раскрытие своего «Я».

Занятия рассчитаны на проведение в IV четверти каждого учебного года в 9, 11-х классах. Продолжительность каждого занятия составляет 45 минут, 1 раз в неделю.

### **Структура занятия**

Каждое занятие начинается с ритуала приветствия. Целью его проведения является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия. Следующим этапом занятия является рефлексия состояния участников, оформленная в определенном методическом приеме. Она позволяет настроиться на серьезный лад, обратить внимание на свое состояние «сейчас», для того чтобы в конце занятия оценить его изменения.

Затем следует «разогревающее» психогимнастическое упражнение, тематически связанное с целью занятия, которое выполняет функцию «эмоциональной стимуляции», необходимой для последующего обращения к эмоционально значимым темам.

Работа по теме занятия состоит из одного или нескольких упражнений, создающих условия для достижения целей каждого конкретного занятия.

И, наконец, последним этапом занятия является рефлексия состояния, включенная в ритуал завершения занятия. Благодаря рефлексии происходит ассимиляция опыта, полученного каждым участником на протяжении занятий.

## Занятие 1

*Цель занятия:* знакомство, введение в проблему сдачи экзаменов, сплочение группы, создание благоприятной атмосферы для общения и раскрытия учащегося, анализ имеющейся у учащихся информации об экзаменах.

### Ход занятия

**1. Знакомство.** Психолог представляется и рассказывает о занятиях, целях и задачах. (3мин)

### **2. Приветствие.**

#### **Упражнение "Комплимент" (5 мин).**

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

### **3. Упражнение «Ассоциации»(3 мин).**

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу экзамена.

Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет.

### **4. Упражнение «Две стороны медали» (10мин).**

Учащиеся должны были выделить плюсы и минусы экзаменов. Инструкция: Разделите лист на две части: левая «-», правая «+». В левой части листа необходимо, продумав, написать все плохое, связанное с экзаменами, а в правой — все хорошее. Далее рефлексия по кругу. Цель: обсуждение плюсов и минусов экзамена, рассуждение на тему: «Могут ли минусы стать плюсами и что этому мешает».

### **5. Дискуссия на тему "Возможности, которые предлагает нам жизнь"(10мин).**

Участникам предлагается прослушать притчу и обсудить ее.

#### Открытые возможности

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

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

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

Человек был озадачен.

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

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

Человек кивнул.

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

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

Человек кивнул, вспомнив о своем постыдном поступке.

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

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

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

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

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

**6.Мини-лекция об экзаменах: что такое экзамены; какие возможности предоставляет экзамен участнику(7мин).**

Экзамены— это форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

Экзамен проводится государственными экзаменационными комиссиями (ГЭК) в целях определения соответствия результатов освоения обучающимися основных образовательных программ соответствующим требованиям федерального государственного образовательного стандарта или образовательного стандарта.

Обучающиеся, не прошедшие экзамены или получившие на экзаменах неудовлетворительные результаты, вправе пройти государственную итоговую аттестацию в сроки, определяемые порядком проведения экзамена по соответствующим образовательным программам.

#### **7. Подведение итогов. Рефлексия.(4 мин).**

Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

## Занятие 2

Цель: ознакомление с наиболее значимыми психологическими характеристиками, необходимыми при сдаче экзаменов, диагностика собственной психологической готовности к экзамену.

Ход занятия

### **1. Упражнение «Приветственное письмо»(5мин).**

Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.

Участникам предлагают вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в ларец. Их перемешивают, и каждый получит уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

Анализ: Трудно ли было написать приветствие? Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?

### **2.Мини-лекция психолога о психологических характеристиках, требуемых при сдаче экзаменов (10 мин).**

. В процессе сдачи экзаменов требуются:

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

Таким образом, при сдаче экзаменов трудности могут быть связаны с недостатком уровня развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью, с отсутствием навыков саморегуляции и т. д.

Все трудности при подготовке к экзаменам 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 экзаменами;
- неадекватная самооценка.

#### 3. Познавательные (обусловлены недостаточной сформированностью некоторых учебных компонентов):

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

Понимая возможные трудности, можно сформулировать понятие психологической готовности к экзаменам и выделить его компоненты:

1. Познавательный компонент:

- высокая мобильность, переключаемость внимания;
- высокий уровень организации деятельности (четкая, продуманная);
- высокая и устойчивая работоспособность (усидчивость).

2. Личностный компонент:

- адекватная самооценка – умение реально оценивать свои знания, умения и способности;
- самостоятельность мышления и действия, целеустремленность.

Во многом результат нашей деятельности зависит от того, как мы относимся к тому, что мы делаем. Образно об этом написал Уолтер Рассел: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете... Так гласит восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов... Это пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления и болезни.

**3. Диагностика учащихся. Тест «Психологическая готовность к экзамену»(10 мин).**

Цель: выявление собственных трудностей во время сдачи экзамена, обсуждение результатов.

Тест: Психологическая готовность к экзаменам.

Оцените каждое утверждение по десятибалльной шкале.

1. Я хорошо представляю, как проходит экзамены

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время экзамены

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Считаю, что результаты экзаменов важны для моего будущего

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Думаю, что у экзаменов есть свои преимущества

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Считаю, что могу сдать экзамены на высокую оценку

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче экзаменов

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Я достаточно много знаю об экзаменах

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Анализ данных.*

Общий подсчет баллов делать не нужно. Подсчитайте свои данные по параметрам: знакомство с процедурой экзамена, уровень тревоги, владение навыками самоконтроля и самоорганизации.

Низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими — 8 и больше.

Низкие показатели по вопросам 1, 4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой. Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги.

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели по вопросам 2, 3, 9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

Причины волнения выпускников:

сомнения в полноте и прочности знаний;

сомнения в собственных способностях – умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание;

психофизические и личностные особенности – тревожность, астеничность, неуверенность в себе;

стресс в незнакомой ситуации;

стресс из-за ответственности перед родителями и школой.

#### **4. Мини-лекция "Как готовиться к экзаменам" (10 мин).**

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

Как подготовиться психологически:

- Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления. Что делать, если устали глаза? В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

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

Режим дня

Раздели день на три части:

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

Питание

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

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

Место для занятий

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

Условия поддержки работоспособности

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

4. Минимум телевизионных передач!

**5. Упражнение «Синквейн» на тему «экзамен»(5мин).**

Цель: изучение отношения к экзамену; развитие ответственности и вклада каждого участника в решение общей задачи.

*Инструкция.* Участников просят сочинить пятистрочия, которые отражали бы их отношение к предстоящему экзамену (работа в группах) Первое слово – существительное.

Второе строка - два прилагательных.

Третья строка - три глагола или деепричастия, описывающие действия.

Четвертая строка - фраза из любых четырех слов, выражающая отношение автора.

Пятая строка - любое слово, отражающее общую суть темы стиха.

Зачитываются синквейны, обсуждение.

**6. Подведение итогов занятия. Рефлексия. (5мин).**

Изменилось ли отношение к экзаменам?

### Занятие 3

Цель занятия: знакомство с характеристиками памяти человека, обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.

Ход занятия

#### **1. Упражнение . «Я хвалю себя за то, что...»(5мин).**

Цель: снятие напряжения после занятия, создание позитивного настроения.

Материал: мяч или мягкая игрушка.

Выпускникам предлагается похвалить себя за что-нибудь. «Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...».

*Обсуждение.* Трудно ли было хвалить себя? Какие чувства вы испытали при этом?

#### **2. Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала (5 мин.)**

Память - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», или «адресами», намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки.

Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом, такие как:

- Группировка — разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).
- Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).
- План — совокупность опорных пунктов.
- Классификация - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
- Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

- Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- Серийная организация материала — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.
- Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

### **3. Упражнение Работа с текстом (25 мин.)**

**Цель:** помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам. Учащиеся делятся на группы и получают несколько небольших текстов (1-2 стр.): небольшие рассказы, биографии, научные статьи об открытиях или природных явлениях (можно взять из школьных учебников, детской энциклопедии). Учащимся могут потребоваться большие листы бумаги, фломастеры, например, для изображения схем. Каждой группе будет предложен текст, который необходимо организовать таким образом, чтобы его можно было запомнить с помощью определенного приема (группировка, выделение опорных пунктов, план, классификация, структурирование, схематизация, ассоциации). Когда задание будет выполнено, результат нужно продемонстрировать всей группе.

#### **Обсуждение:**

1. что вызывало трудности и как их можно преодолеть;
2. какой прием оказался наиболее оптимальным и почему;
3. какие приемы, на ваш взгляд, больше подходят для работы с текстами: по математике, литературе, русскому языку, биологии, географии и т.п.

### **4 Упражнение «Я устал»(5мин).**

**Цель:** снятие психофизического напряжения, создание атмосферы принятия на занятии.

Каждый участник должен произнести фразу «Ох, как я устал (а)» с разной интонацией.

**Обсуждение.** Что вы чувствовали, когда произносили эту фразу? Получилось ли у вас снять напряжение?

### **5. Подведение итогов занятия. Рефлексия. (5мин).**

Учащиеся заканчивают предложения:

Сегодня я узнал....

Для меня было неожиданностью...

В работе с текстами я пользуюсь приемом...

## Занятие 4

Цель занятия: обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.

### Ход занятия

#### **Упражнение «Поздоровайся как...»(5мин)**

Цель: создание эмоционального настроения на занятие.

Учащимся предлагается разделить на пары, встать в два круга лицом друг к другу, затем им сообщается следующее: вы будете здороваться друг с другом, получая задания, затем по сигналу пары меняются: здороваться как старые друзья; как будто вам вдвоем предстоит большое путешествие; как дипломаты; как незнакомые; как поссорившиеся; как учителя.

*Обсуждение.* Как ваше настроение? Какой способ понравился больше всего?

#### **Упражнения на развитие памяти. (15 мин)**

Задание 1.

В течение 2 минут прочитайте короткий рассказ и запишите в тетрадь в той последовательности в которой вы прочитали.

*Корабль вошел в бухту. Море сильно волновалось. Ночь простояли на якоре. Утром пошли к пристани. Восемнадцать моряков отпустили на берег. Десять человек ушли в музей. Вскоре корабль отправился в другой порт.*

Задание 2.

*В течение 10 секунд внимательно посмотри на символы. Постарайся запомнить количество объектов их последовательность .(Приложение).*

Задание 3

*За 10 секунд нужно запомнить 10 чисел, написанные на доске , записать те , которые удалось запомнить.*

Задание 4.

*Прочитать словосочетания , представляя и запоминая их. Затем психолог зачитывает 1 часть , а ученик произносит 2 часть.*

*Туманное утро*

*Ласковый май*

*Денежный мешок*

*Кривое зеркало*

*Выдающийся ум*

*Трудное задание*

*Дорогой подарок*

*Открытая книга  
Безбилетный проезд  
Веселый день*

## **2.Мини-лекция:**

### **Методы активного запоминания (15 мин.)**

#### ***Метод ключевых слов.***

Что такое ключевое слово? Это своеобразный «узел», связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить - как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из них выделяется минимальное количество ключевых слов, которые необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый костяк текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

#### ***Метод повторения И. А. Корсакова (основные принципы)***

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты и т. п.), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

- 1-й день — 2 повторения;
- 2-й день — 1 повторение;
- 3-й день — без повторений;
- 4-й день — 1 повторение;
- 5-й день — без повторений;
- 6-й день — без повторений;
- 7-й день — 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.

Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через 24 часа.

### ***Комплексный учебный метод***

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т. д.

### ***«Зубрежка»***

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

Какова процедура «зазубривания»?

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

### **3. Упражнение «Визуализация»(5мин).**

Цель: развитие произвольной памяти, используя прием визуализации.

*Инструкция.* Закройте глаза и представьте соответствующие картинки, названия которых произнесут: 1. Лев, нападающий на антилопу. 2. Собака, виляющая хвостом. 3. Муха в вашем супе. 4. Миндальное печенье в коробке. 5. Молния в темноте. 6. Пятно на вашей любимой одежде. 7. Бриллиант, сверкающий на солнце. 8. Крик ужаса в ночи. 9. Радость материнства. 10. Друг ворующий деньги из вашего кошелька.

А теперь вспомните и запишите названия визуализированных картинок. Если вспомните более 8 образов, упражнение выполнено успешно.

*Обсуждение.* Сколько картинок вам удалось записать?

#### **4. Подведение итогов. Рефлексия.(5 мин)**

##### **Занятие 5**

*Цель занятия:* обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.

##### *Ход занятия*

#### **1.Упражнение «Энерджайзер»(5мин).**

*Цель:* формирование позитивного эмоционального настроения на предстоящую деятельность.

Учащиеся свободно ходят по комнате. По хлопку должны будут выполнить задание. Например, распределитесь в группы на тех, у кого есть часы и у кого их нет; по длине волос (длинные, средние и короткие); по росту (высокие и не очень); по цвету глаз; по настроению, которое вы сейчас испытываете.

*Обсуждение.* Какое у вас настроение?

#### **2.Упражнение «Память и чувственный опыт» (15мин.)**

*Цель:* ознакомление с техниками запоминания, основанными на чувственном опыте.

*Введение:* Эмоции и чувства – лучшие союзники памяти. Чем больше чувств участвует в записи следов памяти, тем проще извлечение информации. Даниель Лапп сравнивает воспоминание с рыбалкой. Чем больше крючков мы забрасываем, тем больше рыбы можем поймать. Так и с памятью, чем больше чувств вовлечено, тем легче вспомнить информацию. Дайте простор для проявления своих особенностей к восприятию: смотрите, слушайте, трогайте, пробуйте на вкус, приносите, двигайтесь.

Мы запоминаем лучше:

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

При запоминании Вы можете воспользоваться **приемами зрительной памяти:**

а) мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. «Раскрасим» его необычным цветом или представим его огромного размера, «повернем» этот предмет и посмотрим его с разных сторон. Трудно забыть этот предмет после таких действий с образом, не правда ли?

**Дискуссия:** при запоминании какого материала можно воспользоваться этим приемом?

б) визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое Вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

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

• **вербальный код**

Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т. п. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа:

ноль — моль

один — блондин

два — дрова

три — осетрина

четыре — черт в тире

пять — пятка

шесть — шерсть

семь — семья

восемь — осень

девять — дева

десять — деспот

• **визуальный (зрительный) код** может быть таким:

ноль — круг или овал

один — столб (свеча, кол)

два — близнецы (пара ботинок)

три — треугольник (трехколесный велосипед)

четыре — квадрат (4 лапы животного)

пять — пальцы руки

шесть — шестигранная игральная кость

семь — подсвечник на семь свечей

восемь — песочные часы

девять — улитка (ушная раковина)

десять — пальцы обеих рук

одиннадцать — футбольная команда

двенадцать — часовая стрелка в полдень

• **кодирование информации по зрительному сходству**

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

0=О

1= Т или Г (главный элемент вертикальная палочка)

2 = П (буква на двух ножках)

3=З

4=Ч

5=Б

6=С

7=У

8= В

9=Р

Чтобы запомнить число нужно превратить его цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых составим легко запоминающую фразу.

**3. Мини-лекция. Рекомендации по заучиванию материала(5мин)**

Главное - распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места. Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом.

Обсуждение. Какие методы вам помогают запоминать информацию.

**4.Упражнение «Выражение мысли другими словами» (10мин).**

Цель: умение оперировать словами, точно выразить мысли.

Берется несложная фраза, например: «Нынешнее лето будет очень теплым». Надо предложить несколько вариантов передачи этой же мысли другими словами. При этом ни одно из слов данного предложения не должно употребляться в других предложениях. Важно следить, чтобы не искажался смысл высказывания. Побеждает тот, у кого больше таких вариантов.

*Обсуждение.* Возникали ли у вас трудности при выполнении данного упражнения? Как вы думаете, какие способности развивало это задание?

### **5. Упражнение «Пожелания» (5мин)**

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма; снятие барьеров общения; развитие умения делать приятное окружающим.

Участникам сообщается: «Я предлагаю вам написать свои пожелания на листочках бумаги и положить их в ларец. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

*Обсуждение.* Трудно ли было написать пожелания? Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше пожелание?

### **6. Подведение итогов. Рефлексия. (5мин).**

Как себя чувствуете? Что больше всего запомнилось? Что важное узнали для себя? Что было самым трудным?

## Занятие 6

**Цель занятия:** познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые учащимся 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, настроится на подготовку к экзаменам. Даже если Вам не хочется готовиться, Вы сможете после выполнения упражнений по мобилизации преодолеть существующее у Вас нежелание. Применяя регулярно эти упражнения, Вы увидите, как изменится Ваш учебный настрой.

### Упражнение 1. «Часы» (10 мин.)

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

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

Учащиеся встают широким кругом, рассчитываются по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. Диспетчер — 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 показанных часов, темп игры ускоряется.

### Упражнение 2. «Мозговой штурм» (10 мин.)

Учащиеся должны разбиться на группы и заполнить таблицу, используя дополнительное обсуждение тех трудностей, о которых сигнализирует та или иная ассоциация, и способов их преодоления:

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

Как отметили многие из Вас, экзамены – это стресс. Как же научиться самообладанию во время стресса?

### **Упражнение 3. «Эксперимент» (10 мин.)**

**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.

Необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ

нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУганНОГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОгБеГ УщиХ ног

**Дискуссия:** целесообразно провести обсуждение по вопросам:

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

### **4.Мини-лекция:**

#### **Экспресс-приемы волевой мобилизации ( 15 мин.)**

В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевою мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

Я расскажу Вам о том, как эти упражнения выполнять, и Вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно.

#### **1)Упражнение «Волевое дыхание**

**Рекомендации ведущему:** 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.

## **2) Упражнение «Возбуждающее дыхание»**

**Рекомендации ведущему:** Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите замедленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

**3) Упражнение «Приятно вспомнить»** **Рекомендации ведущему:** 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 учащимися в ходе занятий. Далее следует сообщение учащимся 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.

## **5. Подведение итогов. Рефлексия (5мин)**

## Занятие 7

*Цель занятия:* обучение методам нервно-мышечной релаксации; приемам расслабления, формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.

*Введение:* Для того чтобы мозг работал в самом эффективном режиме, необходимо освоить ряд приемов и правил, которые помогут вам с наименьшими усилиями подготовиться к экзаменам и успешно их сдать. Для чего нам необходимо умение расслабляться? Как известно, мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Поэтому для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса, при вызываемых этой ситуацией эмоциями нам необходимо уметь снимать мышечное напряжение.

Сегодня мы попробуем разучить упражнения, выполнение которых способствует релаксации и тем самым, преодолению напряжения в стрессовой ситуации. Из предложенных упражнений какие-то покажутся Вам не совсем комфортными, а какие-то – «подойдут» именно Вам. В таком случае, Вы можете использовать их в тех ситуациях, когда это Вам будет необходимо.

### **1. Упражнение «Встать по числу» (5мин).**

Цель: развитие у выпускников умения понимать друг друга без слов, навыков самоконтроля; выработка общей тактики в группе.

Ведущий называет числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю «четыре», то, как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как ведущий скажет «спасибо». Выполнять задание надо молча. Ведущий несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5-7, в середине - 1-2. В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

*Обсуждение.* Что помогало вам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение? На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать? Какая у вас была тактика?

## **2. Упражнение 1. «Контраст» (20 мин.)**

**Цель:** продемонстрировать учащимся ощущение мышечного расслабления.

**Введение:** Упражнение «Контраст» является стержневым для большинства существующих методик обучения релаксации. Оно основано на «законе маятника»: произвольное расслабление той или иной группы мышц всегда следует за ее напряжением. Чтобы расслабить, например, стопы и голени, нужно вызвать в соответствующих мышцах напряжение, вытянув ноги и с силой потянув носки на себя. Можно расслабить область вокруг рта, предварительно с силой сжав для этого губы. Можно расслабить бедра, если перед этим надавить стопами на пол, как бы силясь приподнять себя со стула. Усилие, с которым производится предварительное напряжение, не должно быть предельным. Некоторые группы мышц при работе с упражнениями типа «Контраст» требуют особо осторожного и мягкого обращения. Так, например, совершенно недопустимы значительные напряжения глазных мышц, а для людей, далеких от спорта, — и мышц брюшного пресса. Если какое-либо из упражнений вызывает неприятные или болезненные ощущения, занимающемуся лучше совсем отказаться от его выполнения. Во время выполнения упражнения, нагружающего мышцы лица, у участников может возникать чувство неловкости друг перед другом. Обычно оно выражается в приступах смеха, отказе от занятий, в избегании отдельных упражнений или в бесплодных попытках выполнить задание, не теряя при этом «подобающего» выражения лица. Особенно часто это случается в группах, сформированных из прежде знакомых между собой людей. Сопротивление и недовольство можно предотвратить или значительно ослабить, если потребовать от занимающихся все упражнения с мышцами лица выполнять только с закрытыми глазами. Еще более радикальное решение проблемы — выключить свет при выполнении таких упражнений.

**Инструкция учащимся:** Сядьте поудобнее. Сожмите правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным усилием! Через 10 - 12 секунд свободно бросьте руку на бедро, закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кисти и правом предплечье. Сконцентрируйтесь на этих ощущениях в течение 3-х минут.

Повторите упражнение еще раз.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Какие ощущения Вы испытали?

Спектр ощущений, возникающих в мышцах вскоре после того, как с них снято

сильное напряжение, довольно разнообразен. Наиболее типичными являются ощущения струящегося тепла, «разбухания» руки, жжения или тяжести, чувство охватывающей руку ленивой истомы или пульсации в мышцах. Все эти или сходные с ними ощущения сигнализируют о том, что мышцы руки глубоко расслаблены. Расслабленная мышца всегда теплая, тяжелая, пульсирующая. Впрочем, у учащихся возможны разнообразные индивидуальные оттенки и вариации этого ощущения. Несколько самых первых попыток могут привести и к прямо противоположным ощущениям — прохладе, легкости и т.п. Ведущему не следует подробно останавливаться на описании ожидаемых от «Контраста» эффектов до того, как занимающиеся сами попытаются его выполнить. Пусть первое ощущение расслабленности придет к ним не как навязанный шаблон, а изнутри, в виде собственного открытия.

Комбинируя и подбирая вместе с ведущим наиболее приемлемые для себя упражнения, учащиеся могут быстро научиться расслаблять руки, ноги, лицо. Внутренняя картина расслабления становится все более яркой и отчетливой. В ходе занятий ведущему необходимо обращать внимание на эмоциональную окраску тех образов расслабленности, которые появляются у учащихся. Для одних ощущение расслабленных мышц становится желанным сразу, другие — долго не могут его «распробовать», третьи — склонны расценивать это ощущение скорее как неприятное. Со временем «аппетит» к расслаблению так или иначе приходит ко всем. Для ускорения этого процесса на первых порах желательно стимулировать выражение участниками, прежде всего, своих положительных чувств и оценок относительно опыта релаксации.

### **3. Упражнение «Мышечная релаксация» (15 мин.)**

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

**Инструкция учащимся:**

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.

#### **4. Подведение итогов. Рефлексия. Обсуждение (5мин).**

- Что получилось;
- Что вызывало трудности;
- Кому из Вас это упражнение подошло.

## **Занятие 8**

*Цель занятия:* обучение методам нервно-мышечной релаксации; приемам расслабления, формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием

### **1. Упражнение «Найди пару» (5мин).**

Цель: развитие прогностических возможностей и интуиции; развитие заинтересованности.

Каждый участник получает листочек с названием своего сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Илья и Петров, Малыш и Карлсон и т.д. Участники должны отыскать свою «вторую половину», опрашивая друг друга невербально.

*Обсуждение.* Трудно ли было найти свою пару? Что вы чувствовали в ходе игры?

### **2. Упражнение «Мысленная картина» (10 мин.)**

*Цель:* обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления.

*Инструкция учащимся:*

1. Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.
2. Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через рот, пока легкие не наполнятся.
3. Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.
4. Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

### **3. Упражнение «Ресурсные образы» (10 мин.)**

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

**Инструкция:** 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.

**Рекомендации ведущему:** В начале 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.

### **4. Упражнение «Стряхни» (5 мин.)**

**Цель:** научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

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

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

Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот.

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

**Обсуждение:** Как изменилось Ваше самочувствие после выполнения задания?

#### **4.Упражнение «Представление о достигнутом успехе» (10мин)**

Цель: обучить методу визуализации по осознанию достигнутого успеха в сдаче экзаменов.

*Ведущий.* Успех вселяет чувство собственного достоинства. Если Вы представите, что успешно сдали экзамены, это поможет Вам чувствовать большую уверенность в себе. Я сейчас открою вам очень важный секрет: наши мысли - определяют нашу судьбу. Поэтому мы должны выстраивать свои мысли и делать себе правильные внушения.

Расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что вы достигли своей цели – сдали успешно экзамены. Представьте свой успех, испытайте удовлетворение и чувство собственной силы, которое он приносит. Чувствуйте подъем, возбуждение, силу, мощь, абсолютную уверенность в себе и владение ситуацией.

Потом представьте, как другие подходят к вам или звонят, чтобы искренне поздравить Вас. Вы чувствуете теплоту, и Вы взволнованы, принимая похвалы от них. Они говорят Вам, какой Вы счастливый человек. И Вы себя прекрасно чувствуете и способны на все, что вы захотите!

*Обсуждение.* Что вы чувствуете? Удалось ли вам представить, что вы успешно сдали экзамен? *(Благодаря осознанию достигнутого успеха Вы чувствуете в себе больше сил, больше целеустремленности, больше чувства собственного достоинства и все эти чувства вносят вклад в чувство большей уверенности в себе).*

#### **5.Подведение итогов. Рефлексия. (5мин)**

О чем сегодняшнее занятие заставило вас призадуматься?

Попытались ли вы глубже взглянуть внутрь себя?

Произошли ли какие либо изменения с вами в ходе занятия. Если да, то какие, если нет, то почему?

Выскажите, пожалуйста, ваше мнение о занятии, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания.

Чтобы вы хотели пожелать себе?

## Занятие 9

Цель занятия :снятие эмоционального напряжения; развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу; повышение самооценки.

### **1 Упражнение. Приветствие(5мин).**

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

### **2.Упражнение "Испорченный телефон"(5мин).**

Участникам сообщают: Вам необходимо разделиться на 2 подгруппы по принципу: небо — земля. Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. После этого он трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем смотрим, что было сначала и что получилось. Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.

После завершения – обсуждение:

Поделитесь своим настроением.

Трудно ли было придумывать и повторять движения?

В чем смысл игры?

### **3. Упражнение "Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на "черный день"(10мин)**

У каждого из людей случаются приступы хандры, "кислого" настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и

позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте сделаем подобную работу. Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки.

Заполненные памятки останутся у вас.

На доске рисуют большую таблицу, изображенную на бланках.

### **БЛАНК ПАМЯТКИ "Мои лучшие качества"**

| <b>Мои лучшие черты</b> | <b>Мои способности и таланты</b> | <b>Мои достижения</b> |
|-------------------------|----------------------------------|-----------------------|
|                         |                                  |                       |

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

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

После того, как все запишут что-то в свои бланки, происходит обсуждение: Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?

Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

#### **4. Упражнение "Декларация моей самооценки" (15мин)**

**Участникам сообщается:** Я сейчас прочитаю вам "Декларацию моей самооценки". Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе. "Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше

и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я — это Я, и Я — это замечательно!"

**После этого проводится анализ по следующим вопросам:**

Как вы себя чувствуете?

Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием.

Что дало вам это упражнение?

### **5. Упражнение "Ящик Пандоры" (5мин)**

Участникам напоминается легенда о ящике Пандоры. После этого участникам предлагается написать на листах бумаги все то, что может каждому из них помешать успешно сдать экзамен. Затем эти препятствия нужно положить в ящик Пандоры и закрыть его. Но важно продолжать помнить, что может им помешать.

После завершения упражнения – обсуждение.

### **6. Подведение итогов. Рефлексия. (5мин)**

Упражнение "Чемодан в дорогу"

Участникам предлагается "собрать чемодан на экзамены". Каждый из них должен сложить то, что он узнал на занятиях, чему научился, в этот чемодан.

## Занятие 10

Цель занятия: анализ поведения учащихся во время экзаменов; обучение адекватно воспринимать ситуацию, снятие нервного напряжения.

### **1. Упражнение «Я люблю... Я хочу...Я могу...» (5мин)**

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

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

*Обсуждение.* Трудно ли было говорить о себе? Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?

### **2. Мини-лекция "Как вести себя во время экзаменов" (10 мин).**

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

#### Рекомендации по поведению до и в момент экзамена

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. "Перед смертью не надышишься". Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: "Я спокоен! Я совершенно спокоен". Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах "Я спокоен, я совершенно спокоен". Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: — сядь удобно, — глубокий вдох через нос (4–6 секунд), — задержка дыхания (2–3 секунды).
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий. Поведение во время ответа. Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать. Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом. Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

### **3. Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности» (10 мин)**

Цель: расширить представление 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 итоги упражнения и сформулировать «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Записать на ватмане, какие особенности присущи образу уверенного человека, и прочитать».

#### **4. Упражнение «Приятно вспомнить» (5мин)**

Цель: обучить учащихся самоубеждению в случае неуверенности в своих силах.

*Инструкция:* «Это упражнение следует выполнять в том случае, если вы чувствуете неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи.

Проанализируйте опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом и твердо скажите себе: «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!»

#### **5. Упражнение «Образ уверенности» (5мин).**

Цель: показать учащимся, как еще можно усилить свое ощущение уверенности.

*Инструкция:* «Закройте глаза и представьте, какой образ мог бы для вас символизировать состояние уверенности. Представили? Теперь 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.

#### **5. Медитативно-релаксационное упражнение – "Храм тишины" (5мин)**

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны... или радостны... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?... Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?... Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: "Храм тишины"... Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было

произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной... Побудьте в этом храме... в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно... Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к "Храму тишины". Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

#### **6. Подведение итогов занятия. (5мин).**

Ученики должны продолжить фразу: «Уверенность для меня — это...»

#### Список литературы

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2008.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников). Школьный психолог. - 2008. - №9.
5. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
6. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009 – 184 с. – (Психолог в школе).
7. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
- Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.
- 8.. Готовимся к ЕГЭ: программа тренинговых занятий для старшеклассников «Формула успеха» Е.Ю. Шрагина, педагог-психолог Центра психолого-медико-социального сопровождения «Радинец», СВАО, г.Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [link] .
9. Методические рекомендации «Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации» (автор-составитель Боброва И.А., Ставрополь: СКИПРО ПК и ПРО).