

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ КЛАССОВ К СДАЧЕ ЕГЭ «ЛИЦОМ К ЛИЦУ С ЭКЗАМЕНОМ»

*Квачева Наталья Евгеньевна,
педагог-психолог
г. Батайск*

В течение последнего десятилетия система российского образования претерпевает значительные изменения, меняются образовательные стандарты, структура и содержание образования, форма итоговой аттестации и другие аспекты.

Единый государственный экзамен – достаточно новая, недавно вошедшая в систему образования форма организации итоговой аттестации выпускников и вступительных экзаменов в ВУЗ. Экзамен даже для хорошо подготовленного человека всегда испытание, связанное с переживанием, так как является не просто проверкой знаний, а проверкой знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. ЕГЭ – это еще более мощный источник стресса для подростка, так как проходит на базе неродной школы, в окружении незнакомых сверстников и членов экзаменационных комиссий.

Период подготовки и сдачи экзаменов связан с большим напряжением для учащихся. Интенсивные умственные нагрузки и эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы и негативно влияют на общее состояние организма. Экзаменационный стресс снижает работоспособность, сопротивляемость организма, провоцирует обострение заболеваний. Процедура прохождения Единого государственного экзамена – деятельность сложная, предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций учащихся. Очевидно, что в этой ситуации выпускники более чем когда-либо нуждаются в психологической помощи и поддержке.

Трудности, испытываемые выпускниками, в период подготовки и сдачи ЕГЭ представлены когнитивным, личностным и процессуальным компонентами. Решение каждой из них необходимо, но максимально важной при подготовке к ситуации, способной вызвать стресс является профилактика эмоционально-личностных трудностей, а именно тревоги, волнения, беспокойства. Тревожные переживания влияют на мысли и поведение. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей. В связи с этим преодоление ее очень важно при

подготовке учащихся к трудным ситуациям, таким как экзамены.

Для снижения степени и преодоления перечисленных выше трудностей разработана **профилактическая психолого-педагогическая программа** занятий по подготовке учащихся выпускных классов к ЕГЭ.

Цель программы: профилактика негативных эмоциональных переживаний учащихся, связанных с ситуацией подготовки и сдачи ЕГЭ.

Задачи:

- формирование у выпускников объективного отношения к ЕГЭ;
- развитие навыков преодоления трудностей и освоение способов повышения эффективности успешной сдачи ЕГЭ;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- обучение приемам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения;
- развитие уверенности и повышения самооценки учащихся.

Научными, методологическими и методическими основаниями программы стали:

- теоретические аспекты исследований известных психологов Ю. Л. Ханина, Ч. Спилберга, А. М. Прихожан, Е. И. Рогова, В. М. Астапова, Б. Г. Ананьева, Л. И. Божович, Л. С. Славиной в области изучения ситуативной тревожности и ее особенностей у подростков.
- практические методы и приемы психологических тренингов и технологий В. В. Петрусинского, И. В. Вачкова, Н. Ю. Хрящевой, И. А. Баевой, И. И. Власенко.

Участники программы:

Адресат – учащиеся 9-х, 11-х классов общеобразовательных школ в количестве 20 чел.

Ведущий группы – педагог-психолог, обладающий профессиональными компетенциями, имеющий опыт работы с подростковыми и Т-группами;

Ассистент ведущего – педагог (классный руководитель или завуч по воспитательной работе МБОУ СОШ) привлекается по необходимости.

Критерии ограничения и противопоказания к участию в программе не предусмотрены.

Гарантия прав и обязанностей, сфера ответственности участников осуществляется согласно Конституции РФ, Закону РФ «Об образовании»; условиям договора с образовательным учреждением и законными представителями учащегося.

Формы и методы работы: групповая дискуссия, «мозговой штурм», ролевое моделирование, игровые приемы, тренинговые упражнения, решение проблемных ситуаций, мини-лекции, экспресс-тесты, техники саморегуляции и самоподдержки.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

– *перечень учебных и методических материалов* приведен в конце программы

– *материально-техническая оснащенность:* кабинет (классная комната) либо иное светлое не душное хорошо изолированное помещение с 20-25 легкими и удобными для перестановки посадочными местами; мультимедийное оборудование, аудиомагнитофон; школьная или маркерная доска с мелом (маркерами); писчая бумага; карандаши, фломастеры, шариковые ручки, текстовыделители; ватманы; старые газеты, белые листы бумаги (А4),

– *диагностический инструментарий:* методика МОДТ (Е. Е. Ромицин); методика «Определение уровня тревожности» (Ч. Д. Спилбегр, Ю. Л. Ханин); тест-опросник школьной тревожности (Филиппс).

– *информационная обеспеченность учреждения:* доступ к Интернету и множительной технике (ксерокс, принтер, сканер).

Сроки и этапы реализации программы:

Подготовительный этап – с 15 января

Основной этап – 15 февраля -15 апреля

Итоговый этап – 15-20 апреля

Продолжительность реализации основного этапа: 2 месяца

Периодичность занятий: 1 раз в неделю

Продолжительность одного занятия: 90 мин.

Структура программы:

I. Подготовительный этап.

1. Ознакомление с программой педагогического состава школы и родителей учащихся. Предоставление информационных материалов.

2. Проведение диагностики уровня школьной тревожности учащихся по методикам Филипса и Спилберга. Результаты диагностики выявляют детей, в большей степени подверженных школьному стрессу (имеющих страх самовыражения, проверки знаний и т.д.). Это позволяет своевременно предпринять необходимые меры по профилактике кризисных ситуаций, провести индивидуальные беседы с ребенком, дать рекомендации родителям и педагогам.

II. Основной этап: проведение тематических занятий.

Основной этап программа представляет собой цикл учебно-развивающих занятий, включающий 4 блока:

1. «Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен»
2. «Как справляться со стрессом и владеть собой?»
3. «Как усвоить материал?»
4. «Лицом к лицу с экзаменом»

Первый блок программы нацелен на формирование у учащихся новое отношение к экзаменам – как к необходимому этапу в жизни. В результате работы развивается позитивное отношение к ним.

Второй блок включает профилактику стресса и формирование уверенного поведения. Учащиеся узнают о видах стресса в различных напряженных ситуациях и эффективных методах преодоления волнения перед экзаменом. Осознают свои индивидуальные стили поведения в стрессовых ситуациях. Осваиваются техники правильного дыхания, релаксации, медитации, направленной визуализации, позитивного мышления. Формируют навыки уверенного поведения.

Третий блок нацелен на формирование практического опыта участников в освоении эффективных методов работы с учебным материалом. В результате у выпускников появляется возможность задействовать различные свои интеллектуальные ресурсы при подготовке к экзаменам разного типа и сформировать свой индивидуальный стиль.

Четвертый блок является обобщающим, проводится в форме психологической игры, где апробируются все полученные в процессе реализации программы навыки.

По каждому блоку проводятся два вида работ:

– Информационная, где ученикам предоставляется научная информация в адаптированной форме.

– Практическая, в процессе чего происходит отработка полученных знаний.

Теоретический материал представляется участникам программы в виде раздаточных материалов, что способствует лучшему закреплению материала и дает возможность обратиться к пройденному по завершении программы.

III. Заключительный этап.

– Проведение итоговой диагностики уровня школьной тревожности учащихся по методикам Филлипса, Спилберга, Е. Е. Ромицина

– Доведение до родителей и педагогов итогов реализации программы (на родительском собрании, педсовете) Выступление ведущего на родительском собрании и педагогическом совете.

По результатам программы планируются дальнейшие мероприятия по психологической подготовке к экзаменам.

Тематический план программы

Этапы	Программное содержание	Кол-во часов
Подготовительный этап	1. Ознакомление с программой родителей и педагогов	1
	2. Первичная диагностика учащихся (выявление уровня тревожности с применением методик Филлипса, Спилберга, Ромицина)	1
Основной этап	Блок 1. Занятие 1. «Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен» 1. Упражнение «Имя» 2. Упражнение «Цепь ассоциаций» 3. Упражнение «Синквейн» 4. Упражнение «Две стороны» 5. Упражнение «Образ ЕГЭ» 6. Упражнение «Аплодисменты по кругу» 7. Рефлексия	1,5
	Занятие 2. «Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен» (продолжение) 1. Упражнение «Приветствие без слов» 2. Упражнение «Откровенно говоря...»	1,5

Этапы	Программное содержание	Кол-во часов
	3. Упражнение «Самое трудное» 4. Упражнение «Казнить нельзя помиловать» 5. Упражнение «Баржа» 6. Упражнение «Мечты и цели» 7. Рефлексия 8. Упражнение «Нарастающие аплодисменты»	
	Блок 2. Занятие 3. «Как справляться со стрессом и владеть собой». 1. Упражнение «Контуры тела» 2. Упражнение «ПЧМ» 3. Упражнение «Эмоциональный барьер» 4. Упражнение «Волна» 5. Упражнение «Солнце» 6. Упражнение «Рисунок своего состояния» 7. Рефлексия 8. Упражнение «Хвастунишки»	1,5
	Занятие 4. «Как справляться со стрессом и владеть собой» (продолжение) 1. Упражнение «Я люблю..., Я могу..., Я хочу...» 2. Упражнение «Тест» 3. Мини-лекция «Уверенность на экзамене» 4. Упражнение «Мои ресурсы» 5. Упражнение «Образ уверенности» 6. Упражнение «Символ» 7. Упражнение «Декларация моей самооценности» 8. Рефлексия 9. Упражнение «Прощай напряжение»	1,5
	Занятие 5. «Как справляться со стрессом и владеть собой» (продолжение) 1. Упражнение «Передача хлопка» 2. Упражнение «Состояние тревоги и покоя» 3. Мини-лекция «Как справиться с тревогой» 4. Упражнение «Мышечная релаксация» 5. Упражнение «Дыхательная релаксация» 6. Упражнение «Медитация на предмет» 7. Упражнение «Антистатик» 8. Упражнение «Стряхни» 9. Упражнение «Мысленная картина» 10. Упражнение «Маяк» 11. Рефлексия	1,5

Этапы	Программное содержание	Кол-во часов
	Занятие 6. «Как справляться со стрессом и владеть собой» (продолжение) 1. Упражнение «Часы» 2. Упражнение «Эксперимент» 3. Упражнение «Редактор» 4. Упражнение «Волевое дыхание» 5. Упражнение «Возбуждающее дыхание» 6. Упражнение «Приятно вспомнить» 7. Упражнение «Точки» 8. Упражнение «Портрет» 9. Упражнение «Слова поддержки» 10. Рефлексия	1,5
	Блок 3. Занятие 7. «Как усвоить материал» 1. Упражнение «Комплименты» 2. Упражнение «На льдине» 3. Мини-лекция «Память. Приемы запоминания» 4. Упражнение «Снежный ком» 5. Упражнение «Живые скульптуры» 6. Упражнение «Работа с текстом» 7. Упражнение «Пустой стул» 8. Упражнение «Покажи пальцем» 9. Рефлексия	1,5
	Блок 4. Занятие 8. «Лицом к лицу с экзаменом» 1. Психологическая игра «Сдаем ЕГЭ» 2. Рефлексия. Заполнение анкеты-отзыва	0,5
Итоговый этап	1. Проведение итоговой диагностики уровня тревожности с применением методик Филлипса, Спилберга, Ромицина.	1
	2. Доведение информации по итогам реализации программы родителям (родительское собрание) и педагогам (педсовет)	1
	Общие временные затраты	16

Ожидаемые результаты реализации программы:

Промежуточные: заинтересованность занятиями их посещаемость учащимися; положительные отзывы о занятиях; освоение техник саморегуляции; положительный эмоциональный настрой учащихся.

Итоговые: снижение уровня тревожности у учащихся повышение

сопротивляемости стрессу; понимание учащимися психологических основ сдачи экзамена и наличие позитивного отношения к процессу сдачи; применение выпускниками освоенных техник саморегуляции и навыков самоконтроля.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

– *Качественные показатели* представлены анализом обратной связи, письменно изложенных мнений участников образовательного процесса (выпускников, родителей, педагогов) а также критериями результатов входной и итоговой диагностики каждого участника программы по уровням.

– *Количественные показатели* представлены анализом данными первичной и итоговой диагностики в целом по группе участников программы.

Эффективность программы оценивается по сравнительным результатам первичной и итоговой диагностики уровня тревожности по методикам Филиппа, Спилберга, Е.Ромицина (отражены в таблицах), отзывам учащихся, родителей и педагогического состава школы.

Показатели эффективности реализации программы:

по результатам методики Филиппа

Показатели Факторы	До реализации (кол-во чел.)	После	До реализации	После	До реализации	После
	Нормальный уровень		Повышенный уровень		Высокий уровень	
Общая тревожность в школе	12	19	20	17	20	16
Переживание социального стресса	25	32	17	14	10	6
Фрустрация потребн. достижения успеха	13	19	24	22	15	11
Страх самовыражения	11	15	17	16	24	21
Страх ситуации проверки знаний	7	17	16	13	29	22
Страх не соответств. ожиданиям окруж.	11	16	19	17	22	19
Низкая физиологич. сопротивл. стрессу	33	36	11	10	8	6
Проблемы и страхи в отношен. с учител.	10	14	20	18	22	20

по результатам методики Спилберга

Показатели Критерии	первичные	итоговые	первичные	итоговые	первичные	итоговые
	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
Ситуативная тревожность	8	11	10	21	34	20
Личностная тревожность	28	31	12	11	12	10

по результатам методики Е. Е. Ромицина

Уровень Критерий	Низкий		Средний		Повышенный		Крайне высокий	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Тревожность в ситуации проверки знаний	7	11	8	16	22	16	15	9

Сведения о практической апробации программы на базе ОУ: Программа была апробирована на базе МБОУ СОШ № 16 г. Батайска Ростовской области в 2009 - 2010 учебном году. В программе всего приняло участие 52 учащихся 2 выпускных классов. Было организовано 2 группы 27 учащихся 11-а класса и 25 учащихся 11-б. Программа получила высокую оценку ее участников, родителей и администрации школы. Результаты программы были освещены на городском методическом объединении педагогов-психологов. На ее основе были разработаны советы выпускникам по подготовке к экзамену и опубликованы в городской газете «Вперед».

В 2010-2011 учебном году по запросу администрации ОУ ПЛ-42 города Батайска данная программа, в которой приняли участие 46 учащихся, была реализована на его базе, и, также получила положительную оценку.

В 2012 году программа была направлена на областной конкурс психолого-педагогических программ, где заняла 1 место в номинации «профилактические психолого-педагогические программы» (Приказ от 26.04.2012г. № 22-н) и была отмечена благодарственным письмом Министерства общего и профессионального образования Ростовской области.

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

ЗАНЯТИЕ № 1.

«Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен»

Цель: Выработка у учащихся объективного отношения к ЕГЭ.

Вводная часть. Сообщение о целях программы – 5 мин.

Ведущий: «Совсем скоро наступит момент, когда вам предстоит сдавать выпускные экзамены. Как вы знаете, проводиться они будут в форме ЕГЭ, т.е. в виде тестов. Ситуация сдачи экзамена для всех абсолютно одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. От чего это зависит? *Здесь важно дать нескольким учащимся высказать свое мнение.*

Да совершенно верно, конечно, во многом это зависит от того, как вы выучили материал, насколько хорошо знаете тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах. Но иногда бывает и так: вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, нужно научиться преодолевать свой страх, овладеть приемам мобилизации и концентрации.

В период подготовки к экзамену приходится запоминать много тестового материала, определений, дат. Поэтому полезным будет понять, какой из способов запоминания подходит каждому из вас, как можно помочь себе запомнить то, что обычно запоминается с трудом.

Наши занятия будут посвящены психологической подготовке к ЕГЭ. В ходе них мы с вами попытаемся приобрести некоторые навыки, которые помогут вам более успешно пройти все испытания на экзаменах. Конечно, не всеми предложенными способами будет пользоваться каждый из вас, но вы сможете их попробовать и выбрать те, которые подходят вам больше всех.

1. Упражнение «Имя»

Цель: знакомство, настрой на работу.

Время проведения – 5 мин.

Учащимся предлагается по очереди представиться, назвав свое имя и качество или черту своего характера на ту же букву что и имя.

2. Упражнение «Цепь ассоциаций»

Цель: формирование образного представления об экзамене

Время проведения – 5 мин.

Участникам предлагается продолжить по кругу цепочку слов так, чтобы каждое последующее слово было ассоциацией предыдущего и было первым, что придет в голову без раздумываний, когда будет услышано слово. Ведущий может начинать первым: экзамен... или ЕГЭ...»

3. Упражнение «Синквейн»¹

Цель: формирование эмоционального отношения к предстоящим испытаниям

Время проведения – 15 минут.

Необходимые материалы: карточки со словами, листы бумаги, ручки.

Группа учащихся делится на 4 подгруппы по признаку «время года – время моего рождения». Подгруппам дается задание поэкспериментировать со словами: *удача, победа, успех, экзамен* по следующей схеме:

1. название темы (из 1-го слова) – существительного или местоимения
2. определение темы (из 2-ух слов) – прилагательных или причастий
3. действие в рамках темы (из 3-х слов) – глаголов
4. отношение автора (из 4-х слов) – фраза, отражающая главный смысл
5. завершение темы (из 1-го слова) – синонима первого, любая часть речи.

Пример: Свобода. Независимая, самостоятельная. Мыслить, делать, быть.

Всего дорожке на свете. Полет.

После завершения упражнения каждая команда представляет в общий круг свои варианты.

4. Упражнение «Две стороны»

Цель: формирование объективного отношения к экзамену

Время проведения – 25 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки.

Группа учащихся становится в круг лицом в центр, после чего им предлагается повернуться друг к другу лицом и образовать пары. Таким образом, те, кто поворачивался вправо – образуют одну команду, те, кто влево – другую.

Каждой подгруппе дается задание определить, обсудить и записать все отрицательные стороны ЕГЭ и все положительные стороны. Затем одна группа называет отрицательный показатель, а задача другой группы назвать положительный. Если характеристика уже озвучена одной из команд, другая вычеркивает ее у себя в бланке. Затем команды меняются ролями. Игра

¹ Власенко И.И. Как удвоить свои способности. Секреты психологической подготовки к экзаменам. Р/Д., 2007.

продолжается до исчерпания списков. Побеждает та команда, которой удалось привести как можно больше аргументов.

После выполнения упражнения проводится обсуждение того какую часть задания было легче выполнять, что вызвало трудности.

Примечание: записи положительных и отрицательных сторон ЕГЭ выполненных участниками следует оставить для составления портрета обвиняемого к упражнению «Казнить нельзя помиловать».

5. Коллективный рисунок «Образ ЕГЭ»

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

Время проведения – 25 мин.

Необходимые материалы: ватман, фломастеры.

Учащимся предлагается нарисовать рисунок с образом ЕГЭ. Каждый из участников выбирает цветной фломастер и изображает какой-либо элемент на ватмане, закрепленном на доске или стене. Подходы к рисунку учащиеся выполняют по очереди. Каждый учащийся может сделать 5 подходов к рисунку.

После завершения данного упражнения учащиеся делятся своими впечатлениями относительно полученного образа и озвучивают чувства, ощущения, которые он у них вызывает.

6. Упражнение «Аплодисменты по кругу»²

Цель: эмоциональная разрядка.

Время проведения – 5 мин.

Ведущий: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее». Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

7. Рефлексия

Цель: получение обратной связи о занятии

Время проведения – 5 мин.

Проведение осуществляется по стандартному сценарию.

² Липская Г., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников). // Школьный психолог. - 2008. - №9.

ЗАНЯТИЕ № 2.

«Плюсы и минусы ЕГЭ. Объективный взгляд на экзамен» (продолжение)

Цель: Развитие объективного отношения к экзамену.

1.Разогрев. Упражнение «Приветствие без слов»

Цель: настрой на занятие, развитие коммуникативных умений.

Время выполнения – 5 мин.

Учащимся предлагается поприветствовать друг друга без слов, используя язык движений и жестов.

2. Упражнение «Откровенно говоря»

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

Время проведения – 10 мин.

Необходимые материалы: карточки с незаконченными предложениями.

Участникам предлагается прочитать написанное на карточке начало предложения и закончить, как они считают нужным.

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

По окончании выполнения задания проводится анализ: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»

3.Упражнение «Самое трудное»

Цель: активизировать учащихся.

Время проведения – 5 мин.

Необходимые материалы: мяч.

Ведущий показывает мячик и предлагает участникам следующее задание: «Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене – это...» и бросить мяч любому другому человеку».

4.Упражнение-игра «Казнить нельзя помиловать»

(упр. «Обвинение и защита» В. В. Петрусинского в модификации автора программы)

Цель: формирование разностороннего взгляда на ситуацию экзамена, развитие уверенности.

Время проведения – 40 мин.

Необходимое оборудование: бумага, ручки, «портрет обвиняемого» (из упр. «Две стороны»)

Для этой игры необходимо разделить учащихся на две команды, одна из которых будет представлять сторону защиты, другая сторону обвинения. Каждая команда направляет из своего состава по 2 человека в состав «Верховного суда».

Ведущий сообщает о том, что открыто судебное заседание над ЕГЭ, на котором нужно определить его дальнейшую судьбу (личность обвиняемого – рисунок «Образ ЕГЭ» размещен на стене или доске). Далее сообщается суть обвинения (например: портит отношения, вызывает тревогу, но также имеет опыт новых методов, современен и т.д.). Задача группы «обвинителей» делать упор на негативные черты обвиняемого. Задача «защиты» найти положительное объяснение этим чертам, высказать свое мнение по поводу сделанного обвинения. Обе команды должны быть предельно аргументированы. Члены верховного суда могут задавать вопросы той или иной стороне. В прениях каждая сторона озвучивает свою версию приговора (постановкой запятой в фразе). В итоге после совещания члены верховного суда оглашают окончательный приговор ЕГЭ. В зависимости от этого участникам предлагается либо «казнить» (разорвать), либо «помиловать» (оставить на видном месте и написать пожелания). После завершения игры проводится обсуждение чувств, которые участники испытывали в процессе игры, отношения к ЕГЭ, трудностей.

5. Упражнение «Баржа»

Цель: снятие напряжения

Время проведения – 5 мин.

Необходимое оборудование: мяч.

Участникам предлагается, бросая мяч друг другу «наполнить» баржу тем, что способствует исполнению любых желаний. Это могут быть предметы, события, явлениями и умения и пр.

6. Упражнение «Мечты и цели»

Цель: настроить на успех.

Время проведения – 15 мин.

Ведущий задает участникам вопрос о том, одинаковым ли являются понятия желание и цель, и если нет, то в чем различия? После высказываний мнений участников ведущий предлагает участникам посидеть несколько мгновений в тишине и подумать о том, чего бы каждый из них хотел? Каждый записывает свои цели и пять шагов, которые помогают их достичь. Далее предлагается без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать об этом. Задача остальных других догадаться, о чем идет речь.

По окончании упражнения проводится анализ: Трудно ли было выбрать цель? Какими являются ваши цели посильные достижимые, слишком глобальны или наоборот мелкие?

7.Рефлексия.

Цель: получение обратной связи от участников группы.

Время проведения – 5 мин.

Проведение осуществляется по стандартной схеме.

8. Завершение. Упражнение «Нарастающие аплодисменты»³

Цель: снятие усталости, позитивный настрой.

Время проведения – 5 мин.

Ведущий предлагает участникам поблагодарить участников особыми аплодисментами. Все по очереди, по одному присоединяются к нему. Сначала хлопаем по ладони одним указательным пальцем. Как только весь круг присоединился, хлопки начинаются двумя пальцами, на третьем круге тремя и т.д.

³ Петрусинский В. В. Психотехнические игры и упражнения: техники игровой психокоррекции. М.: 2007.

ЗАНЯТИЕ № 3.

«Как справляться со стрессом и владеть собой»

Цель: Формирование самоанализа и позитивного самовосприятия.

Вводная часть - 5 мин.

Ведущий: «Эмоции играют большую роль в жизни каждого человека. Все мы грустим, радуемся, огорчаемся, восхищаемся, злимся, тревожимся или веселимся – все это проявления эмоций.

Эмоции можно «ощущать» – т.е. обычно мы можем описать, что происходит с нашим телом, когда у нас возникают сильные чувства: мы можем покраснеть, почувствовать, покалывание в сердце, ощутить пустоту в животе и т.д.

Чувства помогают нам понять, что хорошо, а что плохо, и мы можем предпринять какие-то действия, например, убежать, когда нам страшно или поделиться своей радостью, когда мы счастливы.

Чувства не бывают плохими или хорошими – это часть нас самих. Однако они могут влиять на наши поступки. Один человек, испытывая тревогу и беспокойство по поводу предстоящего экзамена, будет очень тщательно к нему готовиться и сдаст хорошо. Другой же, напротив, настолько расстроится из-за боязни плохо сдать экзамен, что забудет элементарные вещи, о которых все знают, и он в том числе.

Эмоции оказывают большое влияние на наше поведение, поэтому очень важно знать, чем отличаются эмоции (или чувства) от мыслей и действий (поведения).

Что делает человек в той или иной конкретной ситуации, как он определяет свое состояние – «я думаю», «я чувствую» или «я делаю»? И сегодня наше занятие будет посвящено как раз этому.»

1. Упражнение «Контур тела»⁴

Цель: осознание связи эмоций с телесными ощущениями.

Время проведения 15 мин.

Необходимые материалы: лисы со схематическим изображением контуров тела (на каждого участника)

Учащимся раздаются листы с изображением 4 силуэтов человеческого тела, и предлагается вспомнить и отследить свои телесные ощущения 4 эмоций (злость,

⁴ Программы психологического сопровождения подростков с нарушениями социальной адаптации / ред. Л.К. Чаусова. Р/Д., 2002г.

страх, грусть, радость), обозначить их на контурах тела цветом, наиболее подходящим данной эмоции. После выполнения упражнения проходит обсуждение сходств и различий локализации телесных ощущений у учащихся. Они визуально могут увидеть зоны соматически подверженные риску при наличии нескольких отрицательных эмоций на одну область.

2. Упражнение «ПЧМ»

Цель: формирование умения различать поведение, мысли, чувства

Время проведения – 10 мин.

Необходимые материалы: листы со списком ситуаций, ручки.

Учащимся выдаются листы со списком ситуаций, и предлагается разделить их на три категории: «Мысли», «Чувства», «Поведение», обозначив ситуации так: «я думаю», «я чувствую», «я делаю»:

Список ситуаций: • Ты пробуешь разные способы решения уравнения; • Ты радуешься хорошей отметке; • Ты волнуешься перед экзаменом; • Ты отвечаешь на вопросы теста; • Ты решаешь, куда пойти учиться; • Ты едешь с инструктором в учебном автомобиле; • У тебя потеют ладони, когда ты здороваешься с девушкой; • Ты обедаешь в столовой; • Ты выбираешь компьютерную игру в магазине; • Ты моешься в душе; • У тебя холодеет спина при мысли о визите к стоматологу; • Ты включаешь свет в комнате; • Ты бежишь по дорожке стадиона; • Ты решаешь, как лучше обогнать бегущего впереди; • Ты злишься, что он тоже «прибавил ходу»

По окончании выполнения задания проводится обсуждение.

3. Упражнение «Эмоциональный барометр»⁵

Цель: осознание причин возникновения отрицательных эмоций, формирование умения осознавать свои эмоциональные состояния

Время проведения – 15 мин.

Необходимые материалы: цветные карандаши, листы с изображением барометра.

Ведущий зачитывает примеры различных ситуаций, а учащиеся отмечают цветным карандашом соответствующее состояние.

Виды эмоций: Растерянный; Недовольный; Злой; Гневный; Расстроенный; Испуганный; Радостный и т.п.

Примеры ситуаций: 1. Ты не готов к уроку, а тебя вызвали отвечать; 2. Друг подвел тебя в важном деле; 3. Мама купила тебе то, о чем ты долго мечтал; 4. Поссорился с девушкой; 5. Опаздываешь на занятия и т.п.

⁵ Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. Москва. 2001г.

По завершении упражнения проводится обсуждение: Легко ли было определиться с чувством, которое у вас возникает в той или иной ситуации?

Ведущий: «Мир наших чувств сложен и противоречив, поэтому нам бывает трудно в них разобраться, и нам бывает трудно их выразить».

4. Упражнение «Волна»

Цель: развитие умения различать силу и «качество» эмоции

Время проведения – 15 мин.

Ведущий задает слово, обозначающее эмоцию, участники по кругу называют различные «качества» этой эмоции:

Печаль – тихая, легкая, светлая

Горе – глубокое, страшное, неизмеримое, опустошающее, убивающее

Счастье – тихое, светлое, большое, дурманящее, опьяняющее

Если характеристики эмоции исчерпаны, ведущий называет следующую эмоцию, и работа круга возобновляется с того участника, на котором остановились.

После выполнения упражнения проводится обсуждение какую эмоцию было сложнее всего описывать и почему.

5. Упражнение-релаксация «Солнце»⁶

Цель: расслабление, снятие напряжения.

Время проведения 5-7 мин.

...Сядем, расслабимся, закроем глаза, ощутим, как приятное тепло разливается по нашему телу. Представьте себя на пляже на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звезды. Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо.

Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, пропитанную будущим движением. Темнота медленно отступает, и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца. И вы видите, как оно медленно поднимается из воды.

Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру. Вода теплая, приятная, и вы решаете войти в нее. Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии. Вы

⁶ Рожина Л.Н. Развитие эмоционального мира личности. Минск. 1999.

ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко вам плыть, и наслаждаетесь движением по морю.

Чем дальше вы плывете по морю, тем меньше сознаете окружающую вас воду, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим в вас светом. Теперь ваше тело купается в животворной энергии солнца. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом. Вы возвращаетесь, одновременно сохраняя в себе частичку тепла и света. Открываем глаза.

6. Упражнение «Рисунок своего состояния»

Цель: закрепление положительного эмоционального состояния.

Время проведения – 15 мин.

Необходимые материалы: карандаши, листы бумаги.

Учащимся предлагается нарисовать свое состояние после выполнения упражнения «Солнце».

7. Рефлексия

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем занятии.

Время проведения – 5 мин.

Подводится итог занятия. Ведущий задает вопрос: «Что важного, интересного, полезного было для вас на этом занятии?»

8. Завершение. Упражнение «Хвастунишка»⁷

Цель: снятие напряжения после занятия, создание позитивного настроения.

Время проведения – 5 мин.

Необходимое оборудование: мяч.

Учащимся предлагается по кругу, бросая мяч, похвастаться: «Я самый..., я лучше всех».

⁷ Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. Москва. 2001г.

ЗАНЯТИЕ № 4.

«Как справляться со стрессом и владеть собой» (продолжение)

Цель: повысить уверенность в себе, в своих силах; актуализация внутренних ресурсов.

1. Разогрев. Упражнение «Я люблю, Я могу, Я хочу...»

Цель: положительный настрой, повышение самооценки.

Время проведения – 5 мин.

Необходимые материалы: мяч

Участникам предлагается, передавая по кругу мячик, закончить фразу «Я люблю...», затем «Я хочу...», и наконец, «Я могу...».

По окончании проводится анализ: «Трудно ли было говорить о себе? Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?»

2. Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ».⁸

Цель: в простой и эмоционально комфортной форме проверить степень знакомства с процедурой проведения ЕГЭ.

Время проведения – 15 мин.

Инструкция: «Очень важно хорошо ориентироваться в правилах и процедуре проведения ЕГЭ. Вам предлагаются вопросы, касающиеся правил ЕГЭ. Из нескольких вариантов выберите правильный ответ» (Приложение 1).

3. Мини-лекция «Уверенность на экзамене»

Цель: формирование уверенного поведения во время экзамена.

Время проведения – 5 мин.

Ведущий: «Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно. Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техник самоподдержки и релаксации, которые мы будем осваивать. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя уверенно, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации».

4. Упражнение «Мои ресурсы»

⁸ Еремина О. Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ» // Школьный психолог. - 2008. - №9.

Цель: помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

Время проведения – 15 мин.

Ведущий: «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. 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. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

5. Упражнение «Образ уверенности»

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

Время проведения – 5 мин.

Ведущий: «Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя уверенно. Закройте глаза и представьте, какой образ, какой цвет, вкус, тактильные ощущения, какая мелодия могли бы для вас символизировать состояние уверенности. Желающие могут поделиться своими символами».

6. Рисунок «Символ уверенности»

Цель: закрепление ощущения уверенности.

Время проведения – 15 мин.

Необходимые материалы: карандаши, бумага.

Ведущий: «Нарисуйте символ (образ) уверенности, о котором мы говорили во время предыдущего упражнения». После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них.

По окончании выполнения проводится 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.

7. Упражнение «Декларация самооценки».⁹

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Время проведения – 10 мин.

Ведущий: «Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценки». Это своеобразный гимн уникальности человека. «Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня – это подлинно мое,

⁹ Из материалов сайта Липецкого ОЦ ППМС

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 Я 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. 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 прочтения проводится анализ: «Как вы себя чувствуете? Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение?»

8. Рефлексия

Цель: подведение итогов занятий.

Время проведения – 5 мин.

Ведущий: «Что для вас было наиболее интересным и важным на сегодняшнем занятии? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях?»

9. Завершение. Упражнение «Прощай напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Время проведения – 7 мин.

Необходимые материалы: газеты.

Участниками предлагается скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске. По завершении упражнения проводится анализ по следующим вопросам: « Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

ЗАНЯТИЕ № 5.

«Как справляться со стрессом и владеть собой» (продолжение)

Цель: познакомить выпускников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

1.Разогрев. Упражнение «Передача хлопка»

Цель: настроить учащихся на активную работу.

Время проведения – 5 мин.

Участникам предлагается по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз.

2. Упражнение «Состояние тревоги и покоя»

Цель: дать возможность учащимся ощутить себя в ситуации тревоги, обратить внимание на свое самочувствие в этой ситуации.

Время проведения – 7 мин.

Участникам предлагается закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как каждый выпускник ощущает себя в ситуации тревоги. Затем участникам предлагается вспомнить ситуацию, в которой они не волнуются, и снова обратить внимание на физическое самочувствие.

По завершении этого упражнения нужно обсудить его результаты и составить «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Необходимо обратить особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие – расслабленностью.

3. Мини-лекция «Как справиться с тревогой»

Цель: информирование, получение опыта

Время проведения – 5 мин.

Ведущий «Беспокойство – одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Каждому человеку нужно знать психологические способы снижения тревоги. Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания. Ещё справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация – это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие».

4. Упражнение «Мышечная релаксация»¹⁰

Цель: научить учащихся справляться с мышечным напряжением.

Время проведения – 7 мин.

Ведущий: «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми».

По окончании упражнения проводится его анализ по вопросам: Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?

5. Упражнение: «Дыхательная релаксация»¹¹

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Время проведения – 7 мин.

Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета – выдох. После завершения проводится анализ по вопросам: как меняется ваше состояние? Возникали трудности при выполнении упражнения?

6. Упражнение «Медитация на предмет»

Цель: научить справляться с тревогой с помощью медитации.

Время проведения – 7 мин.

Ведущий: Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. В течение четырех минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

По окончании проводится анализ: справились ли вы с заданием? Что помогало и что мешало вам при выполнении этого упражнения?

7. Упражнение «Антистатик»¹²

Цель: отработка навыка снятия напряжения в парах

Время проведения – 10 мин.

¹⁰ Власенко И.И. Как удвоить свои способности. Секреты психологической подготовки к экзаменам. Р/Д., 2007.

¹¹ Там же.

¹² Петрусинский В. В. Психотехнические игры и упражнения: техники игровой психокоррекции. М.: 2007.

Участники разбиваются попарно и садятся друг против друга в два круга: внутренний круг направлен наружу, внешний — к ним лицом. Им дается какая-то эмоционально заряженная ситуация, член пары, сидящий во внутреннем кругу, должен снять напряжение партнера, находящегося во внешнем кругу.

Ситуации обычно носят отвлеченный или даже фантастический характер, чтобы избежать излишней личностной вовлеченности участников. Например: студента факультета психологии без его ведома перевели со специализации «Парапсихология» на специализацию «Психология насекомых», которая его не интересует. Студент, возмущенный, приходит в деканат, чтобы отказаться. Задача – снизить его эмоциональное напряжение, используя описанные техники.

Другой вариант: клиент записался на прием к психотерапевту, но в назначенное время его ждет другой психотерапевт, а не тот, которого он сам выбрал (менее опытный; мужчина, а не женщина, или наоборот и др.). Ситуации могут касаться валютной стипендии, в которой кому-то отказали по неизвестной причине; исключения из группы тренинга, которую все давно ждали; отмены поощрительной поездки в Париж и т. п.

Время ограничено 2 – 3 минутами. Ситуаций предлагается, как правило, три. Каждый раз меняется партнер, снимающий напряжение, так как внешний круг после каждой ситуации перемещается на одного человека вправо.

По окончании упражнения происходит обсуждение того, какими приемами пользовались участники для снятия напряжения, и кому из них это удалось лучше всего. Часто в процессе обсуждения участники обнаруживают, что разные техники в разных ситуациях работают по-разному, и их эффективность зависит от индивидуальных особенностей партнеров.

8. Упражнение «Стряхни»¹³

Цель: научить избавляться от неприятных мешающих эмоций.

Время проведения – 5 мин.

Ведущий: порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Кому-нибудь из нас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не могу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и пр. Но можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно много места, и начните

¹³ Липская Г., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников). // Школьный психолог. - 2008. - №9.

отряхивать ладони, локти, плечи. При этом, представляя как все неприятные чувства, тяжелые заботы и плохие мысли слетают с вас. Потом отряхните свои ноги с носков до бедер, а затем потрясите головой. Представьте, что весь неприятный груз с вас слетел, и вы становитесь все бодрее и веселее.

9. Упражнение «Мысленная картина»¹⁴

Цель: обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления.

Время проведения – 10 минут.

Ведущий: «Сядьте удобно, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги, кисти. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться. Глубоко вдохните, втягивая постепенно воздух через нос, пока легкие не наполнятся. Выдохните также плавно через нос до полного освобождения легких. Начните новый цикл, прислушиваясь к своему дыханию. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег. Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

10. Упражнение «Маяк»¹⁵

Цель: снять напряжение и получить доступ к мощным ресурсам организма

Время проведения – 7 мин.

Необходимые материалы: магнитофон с записью текста.

Ведущий: «Займите удобное положение, расслабьтесь, закройте глаза, войдите в восприимчивое состояние сознания, спокойно подумайте о тех задачах, которые вы сейчас решаете, подумайте о себе нынешнем. Представьте людей, которые жили, созидали, мыслили до вас, теперь пришел ваш черед, но их мысли и дела – это ваша опора, прочное основание.

Текст: Представьте маленький скалистый остров в дали от берега. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящем на скалистом острове. Стены маяка такие мощные, что даже сильные ветры, постоянно дующие со всех сторон, не могут покачать вас.

Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для кораблей. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего

¹⁴ Власенко И.И. Как удвоить свои способности. Секреты психологической подготовки к экзаменам. Р/Д.,2007.

¹⁵ Там же.

мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе – *СВЕТА, КОТОРЫЙ НИКОГДА НЕ ГАСНЕТ, ВСЕГДА ОСТАЕТСЯ С ВАМИ.*

После этого упражнения учащимся можно предложить выполнить коллаж или рисунок.

11. Рефлексия

Цель: получение обратной связи от участников.

Время проведения – 5 мин.

Участникам задаются вопросы: Как себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?

ЗАНЯТИЕ № 6.

«Как справляться со стрессом и владеть собой» (продолжение)

Цель: ознакомить учащихся с приемами волевой мобилизации.

Вводная часть – 5 мин.

Сообщение ведущего: «Экзамены - серьезное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы. На этом занятии мы разберем приемы волевой мобилизации, которые можно будет применять при подготовке к экзаменам. Эти приемы помогут включиться в работу, настроиться на подготовку. Применяя каждый день эти упражнения вы увидите как изменится ваш учебный настрой.

1. Упражнение «Часы»¹⁶

Цель: Тренировка внимания и рабочего самочувствия. В этом упражнении заняты 13 учащихся (12 часов и 1 диспетчер).

Время проведения – 10 минут.

Ведущий предлагает детям стать широким кругом, рассчитаться по порядку номеров от 1 до 12, диспетчер становится в середину круга. Детям сообщается, что они - циферблат больших часов и каждая цифра имеет звук. Например, если диспетчер сообщает, что сейчас 11 часов, то цифра 11 должна ударить в ладоши, а 12 сказать "бом". Так расположены большая и маленькая стрелки на часах. Сначала озвучивается хлопком показание маленькой стрелки, а потом голосом показание большой. Далее диспетчер называет другое время и темп игры ускоряется.

2. Упражнение «Эксперимент»¹⁷

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Время проведения – 20 минут.

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст. Детям дается задание за 30 сек. прочитать 3 последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ

ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ

¹⁶Петрусинский В.В. Психотехнические игры и упражнения: техники игровой психокоррекции. М.: 2007.

¹⁷ ЛипскаяТ., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников).//Школьный психолог.-2008.-№9.

нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБе
ЗОПаСНОемЕсТО

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

После выполнения задания целесообразно провести дискуссию по следующим вопросам:

- сразу ли вы справились с заданием?
- что понадобилось вам для быстрого выполнения?
- в чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
- как развить самообладание?

3. Упражнение «Редактор»¹⁸

Цель: концентрация, мобилизация.

Ребятам предлагается лист, на котором в 3 столбика перечислены качества личности. Учащимся предлагается как в корректурной пробе выполнить следующее : за 15 сек. в первом столбике обвести в кружок букву А, за 30 сек во втором столбике подчеркнуть букву А и перечеркнуть букву О, за 45 сек. в третьем столбике перечеркнуть букву А, подчеркнуть букву О, обвести в кружок букву Е.

Подсчитывается общее количество ошибок или пропусков в столбцах и по листу. Определяется уровень внимания, восприятия и изменение уровня работоспособности каждого учащегося.

4. Упражнение «Волевое дыхание»¹⁹

Цель: мобилизация состояния.

Время проведения – 5 мин.

Ведущий: «Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите свободное ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, медленно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти в стороны. 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 выполняется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с

¹⁸ Власенко И.И. Как удвоить свои способности. Секреты психологической подготовки к экзаменам. Р/Д.,2007.

¹⁹ ЛипскаяТ., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников).//Школьный психолог.-2008.-№9.

максимальной отдачей.

5. Упражнение «Возбуждающее дыхание»²⁰

Цель: мобилизация состояния.

Время проведения – 5 мин.

Ведущий: «Займите исходное стоя, расслабьтесь, установите глубокое ровное дыхание, одновременно поднимая руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе сделайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно. Трехкратное повторение этого упражнения позволит мобилизовать свои силы и активизировать деятельность».

6. Упражнение «Приятно вспомнить»

Цель: мобилизация состояния.

Время проведения – 5 мин.

Ведущий: Упражнение основано на таком механизме 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 на занятии и сообщить учащимся, что эти упражнения желательно использовать каждый день в процессе подготовки к занятиям, к экзаменам.

В конце занятия проводится любое упражнение на поднятие общего настроения, создание позитива. Можно использовать упражнение «Домино моих чувств» или «Колпак».

7. Упражнение «Точки»²¹

Цель: мобилизация, стимуляция познавательных процессов.

Время проведения – 5 мин.

Ведущий: После отдыха важно снова уметь включиться в работу. Для этого важно использовать очень простое упражнение. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги. Затем большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С сильным нажимом совершаем круговые движения от центра к периферии по спирали, с выходом на большой палец. Затем тоже другой

²⁰ Власенко И.И. Как удвоить свои способности. Секреты психологической подготовки к экзаменам. Р/Д.,2007.

²¹ Там же.

рукой.

8. Упражнение «Портрет»

Цель: формирование позитивного настроения

Время проведения – 20 мин.

Учащимся предлагается нарисовать портрет человека, готового успешно сдать экзамен. После завершения работы проходит обсуждение, каждый презентует свой портрет, находится что-то общее в изображенных людях. И учащимся дается установка на то, что они должны быть похожи на тех счастливых и уверенных в себе людях, которых они только что создали, т.е. изобразили проекцию себя.

9. Упражнение «Слова поддержки»

Цель: научить поддерживать себя в ситуации экзамена.

Время проведения – 5 мин.

Учащимся предлагается вслух произнести слова ободрения и поддержки себе, как если бы их сказал человек, который верит в них и уважает. Остальные участники должны хором произнести: «Мы верим в тебя». Важно, чтобы каждый высказался.

10. Рефлексия

Цель: получение обратной связи

Время проведения – 5 мин.

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

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

ЗАНЯТИЕ № 7.

«Как усвоить материал»

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

1. Приветствие. Упражнение «Комплимент»²²

Цель: формирование положительного настроения на работу

Время проведения – 5 мин.

Участникам предлагается сказать своему соседу комплимент. При этом комплимент должен быть высказан в форме "Я-высказывания", т.е., обращаясь к соседу, каждый должен говорить о чувствах и своем отношении к нему, но в то же время высказывание должно быть приятно слушающему.

2. Упражнение «На льдине»

Цель: мобилизация, концентрация

Время проведения – 15 мин.

Участники встают на рисунок льдины, состоящий из нескольких частей. Им говорится: "Ваша задача разместиться всей группой на наименьшем количестве частей льдины (естественно стоя). При этом нельзя сходить на пол. После того как участники начинают «накапливаться» в центре льдины, ведущий убирает освободившиеся куски.

На последней стадии процедуры ведущий может «стимулировать» процесс, убирая кусок из-под ноги того или иного участника, если он второй ногой уже стоит на общих кусках. По окончании упражнения – обсуждение "Кто что чувствовал?"

3. Мини-лекция «Память и приемы запоминания»²³

Цель: информирование

Время проведения – 7 мин.

Ведущий: «Память – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Наше сегодняшнее занятие – это иллюстрация того, что я Вам только что сообщила. Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом, такие как:

²² Петрусинский В. В. Психотехнические игры и упражнения: техники игровой психокоррекции. М.: 2007.

²³ Власенко И.И. Как удвоить свои способности. Секреты психологической подготовки к экзаменам. Р/Д., 2007.

– *Группировка* – разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).

– *Выделение опорных пунктов* – фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).

– *План* – совокупность опорных пунктов.

– *Классификация* – распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

– *Структурирование* – установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

– *Схематизация (построение графических схем)* – изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

– *Серийная организация материала* – установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.

– *Ассоциации* – установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Психологи раскрыли секрет магической "семерки" (семь бед – один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т. д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз. Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой».

4. Упражнение «Снежный ком»²⁴

Цель: тренировка памяти.

Время проведения – 10 мин.

Участникам предлагается выполнить упражнение в кругу. Первый участник произносит любое слово. Следующий по кругу участник произносит предыдущее,

²⁴ Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. Москва. 2001г.

а затем любое другое. Следующий произносит предыдущие два и добавляет одно свое и т.д.

5. Упражнение «Живые скульптуры»²⁵

Цель: тренировка памяти.

Время проведения – 20 мин.

Вся группа делится на две подгруппы. Первая – выходит за дверь. В это время вторая участники второй подгруппы делают какую-нибудь "живую скульптуру". Затем первая подгруппа входит и смотрит. После этого еще раз выходит за дверь и, когда возвращается, должна воспроизвести групповую фигуру, показанную первой группой. Затем группы меняются местами.

После выполнения упражнения проводится обсуждение.

6. Упражнение. Работа с текстом²⁶

Цель: отработка методов тренировки памяти.

Время проведения – 20 мин.

Необходимые материалы: листы с заготовками текстов, бумага, ватманы, ручки, карандаши.

Учащимся сообщается что методы активного запоминания включают в себя такую интеллектуальную работу с текстом. Им предлагается разобрать некоторые из них, а также выдаются памятки «Методы активного запоминания» для организации своей работы, которые можно использовать дома при подготовке к занятиям в школе и к экзаменам. (Приложение 3)

Ведущему необходимо подготовить несколько небольших текстов (1-2 стр.): небольшие рассказы, биографии, научные статьи об открытиях или природных явлениях (можно взять из школьных учебников, детской энциклопедии).

Участники делятся на подгруппы. Каждой группе предлагается 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.

После завершения упражнения проводится обсуждение о том, что вызвало трудности, и как их можно преодолеть. Какой прием оказался наиболее

²⁵ Петрусинский В. В. Психотехнические игры и упражнения: техники игровой психокоррекции. М.: 2007.

²⁶ Власенко И.И. Как удвоить свои способности. Секреты психологической подготовки к экзаменам. Р/Д., 2007.

оптимальным и почему. Какие приемы, на ваш взгляд, больше подходят для работы с текстами: по математике, литературе, русскому языку, биологии, географии и т.п.

7. Упражнение. «Пустой стул»²⁷

Цель: переключение, позитивный настрой

Время проведения – 10 мин.

Участникам предлагается разделиться на «первый – второй». Участники под номером «один» садятся в круг, под номером «два» встают за их стульями. Один стул должен оставаться свободным. Задача участника, стоящего за свободным стулом, взглядом пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать на свободный стул. Задача партнера, стоящего за ним должен задержать его.

8. Упражнение «Покажи пальцем»

Цель: групповая саморефлексия.

Время проведения – 7 мин.

Все участники сидят в круге. Для начала их просят поднять вверх руку с вытянутым указательным пальцем. Затем ведущий называет какое-то свойство и предлагает участникам опустить руку, показав пальцем на того, кто, с точки зрения каждого из них, обладает сегодня данным свойством.

Например: покажите самого активного сегодня; самого сонного; покажите того, кто сегодня особенно веселил группу; того, кто сегодня помог вам; покажите того, с кем бы вы хотели познакомиться поближе; покажите того, кто внес больший вклад в решение поставленных задач.

9. Рефлексия

Цель: получение обратной связи от участников группы о проведенном занятии

Время проведения – 5 мин.

Схема проведения стандартная.

²⁷ Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. Москва. 2001г.

ЗАНЯТИЕ № 8.

«Лицом к лицу с экзаменом».

1. Психологическая игра «Сдаем ЕГЭ»

Цель: переживание и осмысление ситуации экзамена.

Задачи: снять страх перед экзаменами; закрепление полученных знаний и навыков; снизить уровень тревожности, эмоционального напряжения, связанные с предстоящими экзаменами.

Время проведения – 60 мин.

Необходимые материалы: конверты (по числу участников), в каждом из которых находятся список заданий и бланки ответов (несколько конвертов должны содержать неполный комплект материалов); бланки с ключами правильных ответов. (Приложение 4).

Ведущий: «Сегодня мы попробуем сдать Единый государственный экзамен. При этом вы не будете сдавать экзамен ни по одному из школьных предметов. Это игра, но игра с особым смыслом. В ходе нашего занятия мы в игровой и сокращенной форме пройдем тот путь, который вам скоро предстоит пройти в реальности. Сначала каждый из вас получит конверт с заданиями и должен будет справиться с этими заданиями. Затем вы станете экспертами, проверите работы друг друга».

Вначале дети получают конверты и проверяют их содержимое. В некоторых конвертах не хватает необходимых материалов, и ученики, обнаружившие отсутствие бланка или листа с заданиями, должны проинформировать об этом преподавателя. Он меняет конверт, причем делает это публично, чтобы выпускники получили опыт самостоятельных действий в ситуации экзамена. Если никто из учеников не решится сказать о недостающих листах, следует задать вопрос: «У всех ли есть все необходимые материалы?» и обратить особое внимание ребят на то, что на экзамене очень важно внимательно проверить содержимое конверта и попросить заменить комплект, если он неполный или какой-либо из листов не очень хорошо пропечатан.

Выпускники выполняют задания, после чего становятся экспертами, обмениваются своими листами и проверяют друг у друга.

По завершению игры участников попросят поделиться впечатлениями, рассказать о том, что оказалось трудно, а что легко, с какими неожиданностями они столкнулись.

2. Рефлексия

Цель: подведение итогов программы, получение обратной связи от участников.

Предлагается обсудить в целом, что дали выпускникам эти занятия, как изменилось их отношение к предстоящим экзаменам, внести свои предложения, заполнить анкету-отзыв о программе (Приложение 5).

Список используемой литературы:

1. Аракелов Н., Шишкова Н. «Тревожность: методы ее диагностики и коррекции» / Вестник МУ, сер. Психология. – 1998, № 1.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе СПб.: Речь, 2002.
3. Власенко И.И. Как удвоить свои способности. Секреты психологической подготовки к экзаменам. Р/Д.,2007.
4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга М.: Ось-89, 1999.
5. Еремина О. Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ»././Школьный психолог.-2008.-№9.
6. Журавлев Д. Экзамен – способ проверки знаний или психологическое испытание?//Народное образование.- 2003.-№4
7. Липская Г., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников)././Школьный психолог.-2008.-№9.
8. Петрусинский В. В. Психотехнические игры и упражнения: техники игровой психокоррекции. М.: 2007.
9. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.:МПСИ; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000.
10. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. Москва. 2001г.
11. Программы психологического сопровождения подростков с нарушениями социальной адаптации / ред. Л.К. Чаусова. Р/Д.,2002г.
12. Рожина Л.Н. Развитие эмоционального мира личности. Минск. 1999
13. Селье Г. Стресс без дистресса.-Рига: Виеда, 1992.
14. Стебенева Н., Королева Н. Путь к успеху (программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ).//Из материалов сайта Липецкого ОЦ ППМС.
15. Чибисова М. Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе).- М.: Генезис, 2004.

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 картинке 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 пройти 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!

– Помни: ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена; ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена.

ТЕСТ О ПРАВИЛАХ И ПРОЦЕДУРЕ ЕГЭ

A1 Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. Мобильным телефоном(+)
2. Гелевой ручкой
3. Тестовым материалом (КИМ)

A2 На экзамен необходимо принести:

1. Учебник
2. Паспорт(+)
3. Персональный компьютер

A3 При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:

1. Встает в угол
2. Удаляется с экзамена(+)
3. Платит штраф

A4 Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:

1. К организатору(+)
2. К президенту РФ
3. К другу

A5 Во избежание ошибок лучше сначала записать номера ответов:

1. На ладони
2. На полях бланка
3. На черновике(+)

A6 После выполнения задания группы «А» необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:

1. Галочку
2. Звездочку
3. Крестик(+)

А7 Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:

1. Хлопнуть в ладоши
2. Топнуть ногой
3. Поднять руку(+)

А8 Для подачи апелляции необходимо обратиться:

1. К ответственному организатору(+)
2. К дежурному по этажу
3. 3. К министру образования РФ

(+) – правильный ответ

ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ

Советы по запоминанию

1. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. чем понятнее то, что надо выучить тем легче оно заучивается.
3. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.
4. Лучше больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если надо освоить два материала — большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

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.

Метод 6 вопросов.

КТО (главное действующее лицо)?

ЧТО (именно происходит)?

КОГДА (происходит действие)?

ГДЕ (это происходит)?

КАК (это происходит)?

ПОЧЕМУ (это происходит)?

Данный метод широко используют в США для обучения журналистов.

Метод свободных ассоциаций.

Методом свободных ассоциаций используется при запоминании цветов радуги. Этот стишок известен многим с самого детства: "Каждый охотник желает знать, где сидит фазан". В нем каждая первая буква слова обозначает букву цвета. Чтобы лучше запомнить числа, можно оперировать значимыми для каждого датами, цифрами (даты рождения, номера телефонов).

Учащимся предлагается вспомнить число $\Pi = 3,1416$. Его можно запомнить при помощи простого вопроса: "Что я знаю о кругах?", где количество букв в каждом слове обозначает цифру в числе.

Существует 3 принципа ассоциации:

1. замена абстрактного понятия конкретным образом (Любовь- сердце, радость - солнце) и пр.
2. создание между ними ассоциативной связи.
3. построение опоры в виде маленькой истории. (см. пример запоминания планет)

Запоминаем планеты солнечной системы.

1. Меркурий

4. Марс

7. Уран

2. Венера

5. Юпитер

8. Нептун

3. Земля

6. Сатурн

9. Плутон

Инструкция: Расслабьтесь и подключите осязание, обоняние, зрение, слух. Посмотрите в окно и вообразите яркий солнечный свет.

СОЛНЦЕ... посылает вам и этот свет и это тепло. Постарайтесь, чтобы получился ясный мысленный образ, чтоб вы почувствовали тепло, палящий зной. Вам становится жарко, вы подходите к холодильнику и достаете бутылку с минеральной водой. Представьте идущий от нее холод, то, как вы держите ее в руках, как от жары она покрывается влагой, на этикетке написано название минеральной воды ...

«МЕРКУРИЙ»... конечно же, Меркурий это первая планета от Солнца. Вы уже предвкушаете прохладу и вкус минеральной воды, как вдруг со стены с грохотом (слышите?) падает репродукция Венеры Милосской. Она оживает, и вы видите перед собой разгневанную богиню, это –

ВЕНЕРА... она хоть и маленькая (как и подобает малой планете), но в ярости очень сильная; она тоже хочет в такую жару пить! Как вы посмели не предложить это богине? Она хватает (руки у нее отрастают мгновенно) бутылку с водой и швыряет ее в окно (женщины бывают так непоследовательны). Бутылка к счастью, полиэтиленовая, падает под балкон, где рыхлая...

ЗЕМЛЯ ...но этому совсем не рад мастер чистоты дядя Миша, который после стрижки газона (почувствуйте запах свежей травы) решил отдохнуть под кустиком и уже развернул шоколадку

«МАРС»... он предпочитает его «Сникерсу». Терпению дворника пришел конец – пора обращаться за помощью к управдому. Через 5 минут (пятая планета) – вы слышите звонок, открываете дверь и видите перед собой настоящего гиганта управдома – дядю Юру. На его фуражке золотом сияет буква «Ю», конечно, это

ЮПИТЕР... поднимая глаза, чтобы обозреть все величие Юпитера, вы замечаете надпись:

«САТУРН»... на груди его гигантской майки. Это его фамилия. Вы обнаруживаете к тому же любопытную закономерность, а именно; в этом слове можно прочесть САТ как сокращение от «Сатурн», УР – от «Уран» и Н от «Нептун»

УРАН...

НЕПТУН...это тоже большие планеты Солнечной системы. Все это вас мало радует. Вы встревожены. Но, к счастью, ситуацию разряжает ваш любимец-маленький пес (маленький, потому что и планета самая маленькая) по кличке Плуто – так зовут персонажа мультфильмов Уолта Диснея – что почти полностью соответствует названию планеты.

ПЛУТОН...управдом улыбается, дворник тоже. Вы закрываете дверь и понимаете, что навсегда запомнили расположение планет Солнечной системы.

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 через 2-3 часа;

– повтори через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

Как запомнить большое количество материала

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

Мы запоминаем лучше:

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

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

а) мысленно представим предмет, который мы 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?

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.

МАТЕРИАЛЫ (КИМ)
К психологической игре «Сдаем ЕГЭ»

Задание 1. «Ключевые слова».

Вариант 1.

Подчеркни каждую 3-ю и 5-ю буквы (считать от подчеркнутой буквы)

СХДАВСХОЕВМИХНАСИСВНХВАЕВКТСНАИЗСЕВХВХЕ

УНАКВНХСПНАИВСАЕРКЕАРХВКТСВДСНАИОСАРИСН

ВОВКГНХИСАХВМЕКВХОИСЛЕИСНОИНКАХСИОКВЗ

НАИХАСНЛНАИКСХЕНИСКВЕАИГХСКЕОВСХАИНАО

ИСДХЕВХМВСОЕВАСНСКАСНЕСРЕВХИСАХСВКУЕВХЕ

ШАСКЕКХСАКХКСЕХКОАЕНСНАЕВИСЕВЕИАРИКТАЕ

Выпиши все подчеркнутые буквы _____

Найди и выпиши слова _____

Ключ №1: ДОМ, СВЕТ, ЗВУК, ПИРАТ, ДОРОГА, МОЛОКО, ЗАЛ, СНЕГОХОД, МОНАРХ, СУШКА, КОНВЕРТ.

Вариант 2.

Подчеркни каждую 2-ю и 7-ю буквы (считать от подчеркнутой буквы).

СМХАВСХКЕВХИХНАИМСОИВАНЧУЗГИНХВХВКСАН

ЛАИСЕХВМХРЕНАИСНАЕКВХАКВНЗХВИВСНАВОС

НАВСНАЕРКОЕАХВКЕКСОВСНАИСТАПИСНАВХАНР

ВКМХИСОКХВИЕКВХОИДВХЕИСКНЕОИНАИЕНСКП

ХКИКХЕЛКАВКИСВХНИЕХАКХМСТКАВИСВЕКВСЕХ

НАИСКСХНЕКХИСНАСМКСКВХКАИВСНАВСНИКСА

НАИКАЕПХРКИСНАСИКРХЕХЕИСОНДАХКЕКХАБ

Выпиши все подчеркнутые буквы _____

Найди и выпиши слова _____

Ключ №2: МЕХ, СИГНАЛ, МРАК, ЗВОН, РОКОТ, ПАРОХОД, НОС, ПЛАНЕТА, ВЕСНА, МИСКА, ПРИРОДА.

Вариант 3.

Подчеркни каждую 5, 3 и 6-ю буквы (считать от подчеркнутой буквы).

ВХВКПСХИСНАИАРИЕНЕАКСМХКИВХИНИКИДСНАКИ
 ВЕСКНАКНУЕХСКСНАИТКВЕХЛХКВИКЕСВКСИНХИАК
 СДНАКСХИКХВХВЕКАЕСКСЕНАИКИКСНОАИСХКРЕХ
 КЕОИХВНВХАКАЕИСНРАИАКХВСХДНВИЕИХАОЕСВЕС
 ХНАИСЕАКМВСНХАЛЕСХАЯМСГНАЕНКРИСХКАЕХНВХ
 ВСКИНЕИНЦАЕАКХЕКМРАИВКУВКЧХЕХИСКНАИХА
 КАПХЕНАИЕВНИКРВКЕХИСНАПИЕЕХВОКВЛИЕХАИОЕ
 ХЕАХВСКНЕИЕСАВНЕВРИСТНАЕАХАХ

Выпиши все подчеркнутые буквы _____

Найди и выпиши слова _____

Ключ №3: ПИРАМИДА, КУСТ, ЛИСА, ДИВАН, КОРОВА, РАДИО, ЗЕМЛЯ, ГРАНИЦА, РУЧКА, ПЕРЕПОЛОХ, КАРТА.

Задание 2. «Первая загадка Амтхауэра»**Вариант 1.**

Вам будут предложены семь логических задачек. Каждая сформулирована в виде суждения, в котором часть текста или отдельное слово пропущены. К каждой задаче ниже приведены пять вариантов ответов в виде кратких суждений или отдельных слов. Они отмечены цифрами 1, 2, 3, 4, 5. Вам нужно прочитать задачку, прочитать все ответы и выбрать тот, который кажется правильным, наиболее подходящим по смыслу для восстановления предложения.

В пустые клетки бланка необходимо вписать ответ (выбранную цифру).

Бланк

№	1	2	3	4	5	6	7
Ответ							

1. Условием существования живых существ является...

1) движение; 2) обмен веществ; 3) воздух; 4) свет; 5) нервная система.

2. Практические занятия большей частью связаны с (со)...

1) интеллектом; 2) проникновением в сущность вопроса; 3) опытом; 4) производственной работой; 5) знанием дела.

3. Камень в свободном падении падает на землю с высоты 10 метров через ... секунды

1) 0.3; 2) 0.5; 3) 1.4; 4) 2.0; 5) 3.0.

4. Каждая фирма имеет...

1) здание; 2) склад; 3) профили; 4) название; 5) продукцию.

5. Тому, кто трудится, необходим (о) ...

1) честолюбие; 2) задание; 3) начальник; 4) инструмент; 5) интеллект.

6. Наиболее частой причиной половодья является...

1) прорыв плотины; 2) дождь; 3) таяние льда; 4) непогода; 5) катастрофа.

7. Ртуть является...

1) металлом; 2) минералом; 3) раствором; 4) химическим соединением; 5) сплавом.

Вариант 2.

Вам будут предложены семь логических задачек. Каждая сформулирована в виде суждения, в котором часть текста или отдельное слово пропущены. К каждой задаче ниже приведены пять вариантов ответов в виде кратких суждений или отдельных слов. Они отмечены цифрами 1, 2, 3, 4, 5. Вам нужно прочитать задачку, прочитать все ответы и выбрать тот, который кажется правильным, наиболее подходящим по смыслу для восстановления предложения.

В пустые клетки бланка необходимо вписать ответ (выбранную цифру).

Бланк

№	1	2	3	4	5	6	7
Ответ							

1. ... не имеет отношения к погоде.

1) ураган; 2) землетрясение; 3) град; 4) гроза; 5) туман.

2. Самолет является ... средством транспорта

1) самым большим; 2) самым дорогим; 3) самым ненадежным; 4) самым легким; 5) самым быстрым.

3. Решения в конечном счете...

1) обдумываются; 2) планируются; 3) принимаются; 4) соблюдаются; 5) дискутируются.

4. Учеба-это прежде всего...

1) период жизни; 2) подготовка; 3) напряжение; 4) образование; 5) продвижение.

5. Анализ – это...

1) результат; 2) разложение на части; 3) планирование; 4) систематизация; 5) развитие.

6. Жизнь – это ...

1) деятельность; 2) состояние; 3) занятие; 4) развитие; 5) способность.

7. Большинство четвероногих являются...

1) млекопитающими; 2) домашними животными; 3) хищниками; 4) плотоядными; 5) травоядными.

Вариант 3.

Вам будут предложены семь логических задачек. Каждая сформулирована в виде суждения, в котором часть текста или отдельное слово пропущены. К каждой задаче ниже приведены пять вариантов ответов в виде кратких суждений или отдельных слов. Они отмечены цифрами 1, 2, 3, 4, 5. Вам нужно прочитать задачку, прочитать все ответы и выбрать тот, который кажется правильным, наиболее подходящим по смыслу для восстановления предложения.

В пустые клетки бланка необходимо вписать ответ (выбранную цифру).

Бланк

№	1	2	3	4	5	6	7
Ответ							

1. ... имеет наибольшую длину береговой полосы.

1) Ирландия; 2) Норвегия; 3) Франция; 4) Болгария; 5) Италия.

2. У самолета всегда имеется (имеются)...

1) мотор; 2) шасси; 3) радио; 4) пассажиры; 5) плоскости (крылья).

3. Наименьшую площадь (в кв. км.) имеет...

1) Сардиния; 2) Крит; 3) Мальта; 4) Сицилия; 5) Кипр.

4. Проблема наилучшим образом решается при помощи...

1) опыта; 2) концентрации; 3) разума; 4) размышления; 5) вживания в суть.

5. Кинофильм немыслим без...

1) напряжения; 2) съемок; 3) музыки; 4) действия; 5) экрана.

6. ... служит для предотвращения несчастных случаев.

1) ящик с перевязочным материалом; 2) шлагбаум; 3) запасный выход; 4) спасательный круг; 5) огнетушитель.

7. При помощи линейки измеряются...

1) отрезки; 2) длина; 3) площади; 4) расстояния; 5) углы.

Ключ к заданию 2. (одинаков для всех вариантов)

№ задачи	1	2	3	4	5	6	7
Верный	2	5	3	4	2	2	1

Анкета-отзыв участника программы

Программа психологической подготовки выпускников к ЕГЭ «Лицом к лицу с экзаменом»

Ведущий: _____

Дата проведения: «___» _____ 20__ г.

Место проведения: _____

Уважаемый участник!

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов, касающихся прошедшего цикла занятий по программе.

Обведите кружком ту оценку, которая соответствует вашему мнению.

1. Насколько вы довольны в целом?

1) Не доволен 2) Не очень доволен 3) Доволен 4) Очень доволен

2. Насколько полезным для себя вы считаете эту программу?

1) Бесполезная 2) Не очень полезная 3) Полезная 4) Очень полезная

3. Будете ли вы применять полученный опыт (знания) в жизненных ситуациях?

1) Совсем нет 2) Не уверен 3) Буду 4) Обязательно буду

4. Оцените степень тревоги и страхов по поводу экзамена до и после тренинга по 10-балльной шкале: обозначьте крестиком свои оценки.

До тренинга 0 _____ 5 _____ 10

После тренинга 0 _____ 5 _____ 10

Вы можете добавить что-либо еще, если хотите: _____

Спасибо!