

## ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ: РЕКОМЕНДАЦИИ, ЗАНЯТИЯ

Экзамены — стрессовая, экстремальная ситуация для многих людей. В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому особенно важно создать условия для формирования адекватного отношения учащихся к ситуации экзамена, что поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную и эффективную помощь.

При подготовке к экзаменам, особенно на последнем её этапе, может быть утерян эмоциональный и волевой контроль над собой. Причиной тому могут стать: тревога по поводу неизвестной ситуации, возможных неудач, слишком высокая или слишком низкая мотивированность.

Как показывает практика, учащиеся, увы, постоянно представляют себе всякие неудачи. Бывает сложно убедить их в том, что обдумывание конкретных путей достижения цели куда более продуктивно, чем боязнь ещё не случившегося провала.

Ожидание неблагоприятного развития событий — проявление тревожности. Чаще всего она наблюдается у учащихся с завышенным уровнем притязаний или чрезмерно низкой самооценкой из-за индивидуальной чувствительности к стрессу. Таким учащимся надо уделять особое внимание (при ответах у доски, на экзамене, при публичных выступлениях и т.п.).

Поведение особо тревожных учащихся имеет определённые характерные особенности. Они очень эмоционально реагируют на сообщения о неудаче, хуже работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведённого на решение задачи. У них боязнь неудачи доминирует над стремлением к достижению успеха. Поэтому они воспринимают и оценивают многие объективно безопасные ситуации как негативные.

У низко тревожных старшеклассников преобладает мотивация достижения успеха.

Поэтому, возможные трудности при сдаче выпускных экзаменов в основном связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции.

Для решения этих задач необходимо работать с учащимися, родителями образовательных организаций.

Цель: создание условий для оказания помощи выпускникам 9, 11-ых классов, их родителям, педагогам в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

Задачи :

1. Способствовать совершенствованию познавательного компонента психологической готовности к ГИА у учащихся.
2. Содействовать адаптации учащихся к процессу проведения ГИА.
3. Создать необходимый психологический настрой у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

### ЗАНЯТИЕ 8.

#### 1. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

Время: 15 минут.

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д.

Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами!

Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

## 2. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.

Инструкция: Вам необходимо разделить на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом.

Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

А теперь образуйте 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс — это...»

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

## 3. Упражнение «Дождь в джунглях»

Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.

Время: 10 минут.

Инструкция: Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие

движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.

А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру.

Анализ:

Как вы себя чувствуете после такого массажа?

Приятно или нет было выполнять те или иные действия?

Поделитесь своими ощущениями и настроением.

4. Упражнение «Сердце нашей группы»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.

Время: 15 минут.

Материал: лист ватмана, цветная бумага, ножницы, фломастеры, карандаши, клей или скотч.

Инструкция: Возьмите лист ватмана, вырежьте большое сердце и прикрепите его к стене. А теперь каждый из вас возьмет цветную бумагу, вырежет сердечко и напишет на нем пожелания участникам группы.

Обратите внимание на это огромное белое сердце. Оно не живое, не бьется и не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнем в него жизнь! Для этого надо немного. Просто взять и прикрепить свои маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно на ваших глазах оживает! И это наше групповое сердце будет биться с нами весь тренинг!

Анализ:

Какие чувства и эмоции вызвало у вас это упражнение?

Понравилась ли вам это упражнение?

Что вам нравится в этом сердце?

Легко ли было сказать что-нибудь приятное?

Нравится ли вам то, что написано на других сердечках?

5. Упражнение «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

Время: 10 минут.

Материал: игрушка «Колобок».

Инструкция: Сядьте удобнее, образуя большой круг, и посмотрите на этого чудесного Колобка, который находится у меня в руках. Сейчас он весело покатится по вашим рукам. Тот, у кого окажется Колобок, выскажет впечатления и пожелания участникам группы. Все остальные должны внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

Анализ:

Что принес вам этот день?

Помог ли он сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать?

Ваши впечатления от сегодняшнего тренинга.

## **ЗАНЯТИЕ 10.**

1. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Цель: научить управлять эмоциями.

Время: 10 минут.

Как разрядить негативные эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.

Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.

Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.

Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.

Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

А сейчас выполним ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения.

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

2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

2. Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъем настроения.

Время: 10 минут.

Инструкция: 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.

Анализ:

Поделитесь своим настроением.

Трудно ли было придумывать и повторять движения?

В чем смысл игры?

3. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 25 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. Я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет название эмоции. Задача: найти своих, то есть тех людей, которым было сказано это же слово. Найти тихо, любым невербальным способом.

Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: удивление, страх, удовольствие, радость.

А теперь образуйте 4 малые группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: как побороть страх?

Задание 2-й группе: положительные и отрицательные способы реагирования на неудачу.

Задание 3-й группе: закончите предложения: «Везет, когда...» и «Не везет, когда...»

Задание 4-й группе: как справиться со своими эмоциями.

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

4. Упражнение «Декларация моей самооценки»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Время: 15 минут.

Инструкция: 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!»

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение

### **Тренинговые занятия «Как управлять негативными эмоциями»**

Цель: познакомить учащихся с эффективными приемами саморегуляции эмоциональных состояний.

Время проведения: 45 минут.

Количество участников: 10-15 человек.

Методы: мини-лекция, дискуссия, психофизиологические упражнения.

#### Ход занятия

##### 1. Приветствие.

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

##### 2. Разминка

Упражнение "Следствие вели..."

Участвуют все присутствующие. Ведущий называет исходную ситуацию и спрашивает первого участника, почему это хорошо. Первый участник отвечает. Ведущий спрашивает второго

участника, почему то, что сказал первый участник, плохо и т.д. (чередую плохие и хорошие следствия)

Например, исходная ситуация: "Промочить ноги"

### 3. Мини-лекция: "Как управлять своими эмоциями"

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

Можно разрядить свои эмоции, поговорив с теми людьми, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

Произвести любые спонтанные звуки – напряжение может быть "заперто" в горле. Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

А сейчас мы выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения:

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

- Слегка помассируйте кончик мизинца.

- Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое "Аааааа". Представьте себе, что при этом из Вас "вытекает" ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук "Ааааа" все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.

- На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины "Скорой помощи". Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук "Иииии". Постарайтесь почувствовать, как Ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите его то выше, то ниже (30 сек.) Вы заметили, что сохранили свои силы?

### 4. Упражнение "Стряхни".

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

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

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

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

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

После проведения упражнения – обсуждение самочувствия.

### 5. Упражнение "Снежки"

Рабочее пространство комнаты делится на 2 равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись "на первый – второй". Газетные листы надо скомкать в "снежки". По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала "Стоп" окажется меньше снежков.

### 6. Подведение итогов занятия

Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

**Психологическое занятие с элементами тренинга  
«Как справиться со стрессом во время экзамена?»**

**Цель:** Познакомить выпускников с основными способами снижения тревоги во время экзаменов.

**Задачи:**

1. Информирование учащихся о способах саморегуляции;
2. Применение способов регуляции своего состояния.

**Форма проведения:** психологическое занятие с элементами тренинга.

**Необходимые материалы:** мячик.

**Продолжительность:** 40-45 минут.

Ход занятия

**1. Разогрев**

Добрый день! Я рада нашей встрече, мне очень приятно видеть ваши добрые лица. Сядьте удобней, мы начинаем.

*Упражнение «Незаконченные предложения»*

У меня в руках мяч, я буду бросать вам его по очереди, того, у кого окажется мячик, я попрошу продолжить фразу «Экзамен для меня – это...» (1 круг), «Для меня самое трудное на экзамене...» (2 круг), после ответа вы передаёте мячик следующему участнику.

*Участники выполняют задание.*

Отлично, мячик вернулся ко мне. Каждый из вас сказал то, что чувствует. Некоторые ответы совпадали, а в некоторых случаях ваши мнения разошлись. Но важно, что вы сказали о своих переживаниях.

**2. Основная часть**

Ситуация экзамена, непростая, не только в проверке знаний и организации, но и в психоэмоциональном настрое, состоянии. Человек, которому предстоит сдавать экзамены, тревожится, боится, беспокоится. Всё это снижает его внимательность, мешает сосредоточиться на материале. Это стресс. А вы подвержены стрессу?

*Ответы участников.*

Каждый человек в той или иной степени подвержен стрессу. Только одни могут управлять своими внутренними ресурсами, а другие нет. Но всё поддается сознательному регулированию. Примером тому могут быть йоги, не беспокойтесь нам с вами не нужно ими быть. Но некоторые приёмы мы всё же с вами от них позаимствуем. Существуют простые психологические способы и приёмы, которые помогут вам справиться с волнением, тревогой и беспокойством во время подготовки и сдачи экзаменов. А какие способы знаете вы?

*Ответы участников.*

Конечно, самый простой и эффективный способ – это *аутотренинг*. Он помогает человеку создать определённый психологический настрой, добиться спокойствия и уверенности. Он работает на уровне подсознания. Но и у него есть свои *правила*.

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Запрещается употребление частицы «не», слов «постараюсь», «буду стараться» и т.д.

2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени.

Давайте попробуем составить фразу для аутотренинга. Например, **«У меня всё хорошо. Я уверен и спокоен. Я сосредоточен. Я знаю весь материал».**

*Участники выполняют упражнение.*

Состояние тревоги (стрессовое) обычно связано с мышечными зажимами. Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Иногда, для того, чтобы успокоиться, необходимо просто расслабиться. Такой способ называется релаксация. Можно проводить как мышечную, так и дыхательную релаксацию.

Существует поговорка «Клин клином вышибают», и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

*Упражнение «Лимон».*

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок.

Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Следующее упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу, или сидя на стуле. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

Ещё одно упражнение, которое, я уверена, вы делаете довольно часто. Упражнение "Гора с плеч" выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

*Участники выполняют упражнение.*

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20-30 приседаний либо 15-20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

*Участники выполняют упражнение.*

Какие ощущения возникли после упражнений?

*Ответы участников.*

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Вдох состоит из трёх фаз: вдох-пауза-выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно увеличить время на все 3 фазы. Начните с 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза.

*Участники выполняют упражнение.*

Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость.

То есть, изменяя ритмику дыхания можно из расслабленного спокойного состояния перейти в более активное, бодрое.

Наиболее простой способ, и вы с ним знакомы, это дыхание на счёт. Примите удобную позу, сосредоточьтесь на своём дыхании. На четыре счёта делаем вдох, на четыре счёта – выдох. Открывайте глаза. Какие ощущения возникли сейчас?

*Ответы участников.*

Есть ещё один способ, который поможет справиться с тревогой и стрессом – медитация. **Медитация** – это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние поможет обрести равновесие и покой.

Выберите любой, из имеющихся на столе, предмет (ручка, часы, пенал, резинка...) и положите его перед собой. Попробуйте в течение 3 минут удерживать своё внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, старайтесь не отвлекаться ни на что. Как изменилось ваше состояние?

*Ответы участников.*

### **3. Рефлексия**

Мы с вами попробовали на себе некоторые способы снятия тревоги и стресса. Скажите, какой способ вам понравился больше, и какой подходит именно вам?



Я благодарю вас за участие и желаю оставаться спокойными и уверенными в себе, в любой ситуации. Удачи!

## Тренинговое занятие «Приемы саморегуляции психоэмоционального состояния»

Составитель - Скопинова В.В., педагог-психолог, МАОУ СОШ № 10, г. Кандалякша

Цель: способствовать формированию уверенной в себе личности, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и своё поведение, осознающей свою ответственность.

Задачи:

1. Информирование о процедуре ГИА.
2. Формирование представлений о конструктивных способах решения проблем, методах саморегуляции.
3. Формирование и отработка поведенческих навыков ответственного отношения к своему решению.

Целевая группа: учащиеся 9, 11 классов.

### Ход занятия

#### 1. Разминка "Домино". Психологический настрой на занятие.

**Цель:** разогреть участников и обеспечить "введение в тему"; создать в группе атмосферу открытости; позволить участникам откровенно говорить о себе; показать, что в группе между участниками существуют как различия, так и сходства.

#### **Правила:**

Первый участник игры (желательно ведущий) становится в центр и называет две свои характеристики: «С одной стороны, я имею сестру, с другой - люблю конфеты». Участник, который тоже имеет сестру или любит конфеты, подходит к 1-му участнику и берет его за руку, говоря, например: «С одной стороны, я люблю конфеты, с другой стороны, у меня есть кот». Или «С одной стороны, я готовлюсь к ЕГЭ, с другой стороны, у меня есть некоторые переживания по этому поводу».

Игра продолжается, пока все участники не станут частью домино.

#### **Вопросы для обсуждения:**

Что участники чувствовали, пока ждали, что к ним кто-нибудь «прицепится»? Старались ли они назвать самые распространенные характеристики или, наоборот, им хотелось чем-то выделиться? Что нового они узнали друг о друге? Что они чувствовали, когда узнали, что кто-то в группе похож на них? Что они чувствовали, когда узнали, что кто-то на них не похож? Хорошо или плохо, что в группе есть столько разных людей? Почему? Если в домино обсуждалась тема занятия, сразу можно выявить схожие переживания и проблемы и далее точно их проработать.

#### 2. Упражнение «Эксперимент»

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

**Время:** 10 минут

**Техника проведения:** каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

**Инструкция:** Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ

нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТо;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

#### **Вопросы для обсуждения:**

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

Как развивать самообладание?

3. **Мини-лекция.** Причины возникновения тревожного состояния во время подготовки к ЕГЭ.

*Восточная притча.* Как-то ученики спросили Учителя следующую ситуацию – он находится на краю обрыва, а внизу за спиной – пропасть, справа – разъярённый тигр, слева – кобра, впереди – отвесная скала...

Что он будет делать в этом случае? Ответ мудрого учителя был неожиданным, но резонным: А зачем я там окажусь?

А ведь действительно человек делая что-то или не делая, предвидит - к чему это может привести. Многие неприятности могли бы с нами не случиться, будь мы немного внимательнее к полученной информации и ответственной за принятое решение. Незнакомое всегда тревожит и страшит. Но стоит пошагово ознакомиться с предстоящим испытанием, и появляется уверенность в преодолении. Вам уже сегодня хорошо известна сама процедура тестирования. Все условия проведения надо принять как приемлемые. Нет смысла тратить время на ухищрения и обман, вряд ли вам повезет воспользоваться шпаргалкой или сотовым телефоном, а вот неприятностей вам точно при этом не избежать. Кроме этого, вспомните, когда вам не на кого надеяться, вдруг откуда-то берутся силы и из памяти подтягиваются самые неожиданные знания и факты. В ответственные моменты мы все воспринимаем острее, и все наше биологическое существо мобилизуется - обостряется слух, зрение, сознание. Давайте рассмотрим, на что следует направить ваши усилия в ближайшее время, а что не стоит наших переживаний.

– Прежде чем падать духом, надо реально оценить свои возможности. «Нуль», с которого вынуждены начинать некоторые люди, часто является мнимым. Ведь слово «пустыня» не означает «место, в котором нет ничего, кроме пустоты». В пустыне есть верблюды, саксаул, ящерицы и, наконец, в пустыне много песка... Вы 9 или 11 лет учились в школе, не просто посещали, а именно учились, ваши знания оценивались и часто на достаточном или хорошем уровне. Прирост ваших знаний ежегодно осуществлялся, а перевод из класса в следующий – этому доказательство. В вашем портфолио отражены ваши личные победы, в том числе и учебные (участие в предметных олимпиадах и пр. успехи). Значит, не начинать вам надо, а продолжать начатое – уже легче!

– Время от времени стоит пересматривать, корректировать, создавать новые ценности, часто требуется сложить вместе имеющиеся в наличии необходимые условия. Любое дело, большое или малое, дело всей жизни или сравнительно небольшое занятие, связано с выполнением многих действий, которые, словно кирпичики, складываются в целое. Используйте накопленный опыт, ведь он у тебя есть!

– Утомление усиливается из-за того, что на первых порах любого дела человек выполняет самую неблагоприятную часть работы так называемый «нулевой цикл». Психологически легче достигать долгосрочных целей через постановку промежуточных задач. Помните, что путь к победе может быть не быстрым и прямым, а медленным и зигзагообразным! Иногда может казаться, что забыл даже то, что хорошо знал, и нет проку от ученья. Поверь, твой мозг в нужный момент тебе поможет, если найдет нужную информацию в своей памяти! Торопись «загрузить» её по максимуму!

– Регистрация проделанной работы, сравнение сделанного с запланированным, оценка перспектив завершения работы и другие способы учета это не формальность, это нужно для того, чтобы не загубить собственный труд понапрасну. Для преодоления иллюзорных представлений вам потребуются бесстрастные «зеркала», отражающие ваши успехи и неудачи. Отмечай пройденные темы, составь план подготовки и держись в его рамках, а если сможешь – опережай, тогда у тебя останется время на что-то важное для тебя!

– В некоторых случаях следует смириться с мелкими проблемами, даже раздражающими, если попытки их устранить отвлекают от решения главных задач. Не распыляйся, у тебя сейчас есть главные задачи – их и решай!

– Остановиться во время наступления, значит обречь себя на поражение, Вы можете надолго «залечь», и вас никто и ничто не поднимет. «Временный перерыв» становится постоянным и ставит точку там, где должно было быть продолжение. «Последний штурм, он трудный самый», необходимо заранее собирать силы для подготовки завершающего цикла. Каждый день по плану, и скоро вы втянитесь, и будете получать удовольствие от выполненной работы, появятся желаемые результаты. Главной наградой может стать повышение самооценки и победа над собственной ленью!

- Успешно завершённое дело само по себе является лучшей наградой для человека, вселяет веру в собственные силы и вдохновляет на новые победы!
- Помните: какими бы благоприятными или неудачными ни были окружающие условия, удовлетворение потребностей человека в наибольшей степени зависит от собственных усилий.
- Используйте простые заповеди психогигиены, которые помогут снять нервное напряжение, не прибегая к лекарствам.

*Первое.* Научитесь сбрасывать напряжение – мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками аутотренинга, дыхательной гимнастикой.

*Второе.* Давайте отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы — сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Попробуйте вместо традиционной чашки кофе практиковать полудрему, легкий сон. Эффект поразит вас. В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2–5 минут.

*Третье.* Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Сделать это трудно. Тонкий психолог К.С. Станиславский утверждал, что чувствам нельзя приказать, но чувство можно «выманить». Техника «выманивания» может быть разнообразной. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции. Таковы основные заповеди психогигиены. Осознать их – значит, сделать первый шаг на пути управления своей нервной системой.

#### **4. Дискуссия в малых группах**

**Цель:** помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах, закрепить материал.

**Время:** 20 минут.

**Материал:** 4 листа, фломастеры.

**Инструкция:** Разделитесь на 4 малые группы по принципу: море – озеро – река – ручей. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 5 минут.

Задание 1-й группе: составить Памятку по составлению режима дня среднестатистического выпускника 9 класса (11), в период подготовки к ЕГЭ.

Задание 2-й группе: составить Памятку о способах улучшения своего *самочувствия*, поднять настроение.

Задание 3-й группе: составить Памятку как быстро снять психологическое напряжение, возникшее на контрольной (экзамене).

Задание 4-й группе: составить Памятку как спланировать день перед итоговым тестированием.

А теперь я попрошу доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения. По 3 минуты на группу. Обсуждение и дополнение памяток – их тиражирование на ксероксе.

#### **5. Игра «Стряхни усталость»**

**Цель:** избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

**Время:** 5 минут.

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

Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

#### **6. Упражнение «До следующей встречи!»**

**Цель:** получение обратной связи от участников группы, развитие доверия, взаимопонимания.

**Время:** 5 минут.

**Материал:** мягкая игрушка «солнышко».

**Инструкция:** У меня в руках чудесное солнышко. Оно излучает свет, тепло, радость, счастье. Вы будете передавать друг другу это волшебное солнышко и делиться впечатлениями о сегодняшнем дне. Чтобы сохранить в себе эту позитивную энергию и преумножить надо сказать: «С сегодняшнего дня для успешного окончания школы, я буду ...».

Наш тренинговый день подошел к завершению. Поаплодируйте себе, если удалось найти полезную для себя информацию!

## **Материалы для подготовки психологических занятий по формированию психологической готовности выпускных классов к прохождению ГИА**

### **Задания на ознакомление с процедурой сдачи экзамена**

#### Упражнение «Играем в ЕГЭ»

Предложите каждой группе составить тест о правилах и процедуре ЕГЭ, состоящий из трех блоков: А, В и С (всего не менее 7 и не более 10 вопросов) и договориться, сколько баллов они начисляют за каждый вопрос. Структура: вопросы группы А должны включать 4 варианта ответов, вопросы группы В предполагают ответ одним словом, С – развернутый ответ.

Когда это задание выполнено, группы меняются этими тестами и отвечают на них, а затем тесты возвращаются к своим «разработчикам». «Разработчики» становятся «независимыми экспертами», проверяют результаты тестирования и начисляют баллы. Педагог в этом случае выступает в качестве эксперта, оценивая правильность ответов.

#### Упражнение «Шкала согласия».

Возможны 2 варианта проведения упражнения.

Вариант 1. Ведущий обозначает в комнате два крайних полюса: согласия и несогласия. Например, крайнее согласие – у окна, крайнее несогласие – у двери. Затем он предлагает участникам различные утверждения и просит их занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с данным утверждением. После этого ведущий просит желающих прокомментировать свою позицию.

Вариант 2. Шкалы рисуются на бумаге, и участников просят обозначить свою позицию в виде точки на линии. В остальном упражнение проводится аналогично.

Варианты утверждений для выражения степени согласия или несогласия:

- я много знаю о процедуре экзамена;
- экзамен предоставляет школьникам новые возможности;
- сдать экзамен мне по силам;
- думаю, что ЕГЭ имеет свои положительные стороны;
- по-моему, введение ЕГЭ принесло нам только проблемы;
- и т.п.

#### Упражнение-разминка «Что я знаю о ЕГЭ?»

Учащиеся придумывают ассоциации на слово «ЕГЭ», отвечая на конкретные вопросы, например: «Если ЕГЭ – это цвет, то какой?», «Если, одежда – то, какая?». Затем по очереди придумывают свои ассоциации. Педагог записывает результаты на доске и обсуждает совместно с учащимися, по возможности преобразовывая негативные установки в более позитивные.

#### Упражнение "Ответ на экзамене"

Учащиеся делятся на подгруппы. Каждая подгруппа вытаскивает экзаменационный билет № 13, например:

Билет № 13. «Расскажите об особенностях жанра "современный детский роман": сюжет, приемы, герои».

Билет № 13. «Расскажите о выращивании цыплят бройлерных пород в условиях вечной мерзлоты».

Билет № 13. «Докажите теорему о равнобедренном круге».

Билет № 13. «Расскажите об обычаях и языке племени тумба-юмба».

Билет № 13. «Осветите вопрос о феминистических воззрениях Бабы Яги».

Задача подгруппы: подготовить коллективный ответ (должен поучаствовать каждый), соответствующий уровню ответа "суперученика". Результаты работы представляются классу. В случае затруднений в группе ведущий может "подкинуть" пару идей ее участникам.

На основе обсуждения итогов упражнения "Ответ на экзамене" составляется памятка "Как вести себя на экзамене". Результаты фиксируются на листе ватмана, который вывешивается на стене в классном кабинете.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Что понравилось? Что не понравилось? Что хотелось бы изменить?".

#### Упражнение «Мозговой штурм»

*Инструкция:* Перед вами листы с вопросами (на каждом - по одному вопросу). Как только я хлопну в ладоши, вы отвечаете письменно на поставленный вопрос. По моему следующему хлопку вы передаёте лист соседу слева. Так лист передаётся до тех пор, пока не вернётся назад к хозяину.

Затем, в течение трёх минут вы обсуждаете в группах полученные ответы и вырабатываете собственные правила поведения на экзамене, которые затем спикер озвучивает всем.

Вопросы для «мозгового штурма»:

Плюсы в поведении во время экзамена.

Минусы в поведении во время экзамена.

Как сосредоточиться во время экзамена.

Как избежать неудачи во время экзамена.

Как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

#### Упражнение «Значок»

*Ход упражнения:* каждый придумывает эмблему на тему "К экзаменам готов!". Эмблемы подписываются и наклеиваются на любой из плакатов, оформленных в течение занятий. Ведущий подводит итоги встреч, подчеркивая вклад каждого участника.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Как вам кажется, зная эти правила, легче ли будет готовиться к экзамену? Почему? Какие из этих правил вы будете применять? Почему?"

### **Задания на тренировку оптимального планирования времени**

#### Упражнение «Слоновая техника»

Упражнение используется при решении больших и очень больших задач. В основе техники – деление большой задачи на маленькие, каждодневные задачи. Главную задачу следует вообразить в виде слона. Например, при подготовке к экзамену по литературе в виде слона можно вообразить все художественные произведения, содержание которых необходимо знать. Конкретные произведения А. С. Пушкина, Л. Н. Толстого и т.п. представляются в виде ушей, хвоста, ног, хобота и других частей тела воображаемого слона. Решение маленьких задач, т.е. чтение и анализ отдельных произведений, поможет поглотить «слона» в целом.

*Инструкция:* При выполнении упражнения «Слоновая техника» пользуйтесь следующими конкретными правилами:

-относитесь спокойно к большим «слонам»;

-воспринимайте всех «слонов» как захватывающие ваше сознание возможности;

-в своем воображении разрежьте «слона» на маленькие удобные кусочки;

-сосредоточьтесь на задачах дня и «заглатывайте» кусочки каждый день;

-позаботьтесь о том, чтобы съесть одного и того же «слона», пока от него ничего не останется, а затем принимаетесь за другого.

#### Упражнение «Вопросы к себе»

Упражнение направлено на структурирование объема и этапов работы, на творческую организацию времени. Его целесообразно применять при появлении большого количества задач, которые надо решать в сжатые сроки.

*Инструкция:* Непосредственно перед каждым важным этапом подготовки к экзамену задавайте себе следующие вопросы:

- Какова моя цель на этом этапе?

- Сколько времени в моем распоряжении?

- Как лучше использовать это время?

- Какие задачи нужно решить в первую очередь?

- В какой последовательности должны решиться эти задачи?

- Что нужно подготовить для решения каждой задачи?

### **Задания на тренировку внимания**

#### Упражнение «Прогулка»

Упражнение направлено на тренировку наблюдательности, объема внимания, зрительной памяти.

*Инструкция:* Вспомните какую-либо другую знакомую улицу того города, в котором вы живете. Затем представьте себе прогулку по какой-либо стороне этой улицы. Гуляя в своем воображении по левой или правой стороне улицы, вспомните и назовите вслух (или запишите в тетради) все стоящие на ней дома, театры, магазины, автобусной остановки. Вспоминать надо дом за домом, ничего не пропуская.

При случае можно проверить себя, насколько хорошо вы помните эту часть города.

#### Упражнение «Спички»

Упражнение направлено на тренировку наблюдательности, объема внимания и зрительной памяти.

*Инструкция:* Приготовьте коробок спичек и лист газеты (или платок). Возьмите из коробка несколько спичек, не пересчитывая. Бросьте их на стол перед собой. Сосчитайте до трех и накройте газетой.

Спросите себя, сколько спичек Вы бросили? Восемь?

Возьмите из коробки восемь спичек и на открытой части стола разложите их так, как те, что лежат под газетой (или платком).

Проверьте себя: откройте на две секунды лист, исправьте ошибки и проверьте себя снова.

#### Упражнение «Юлий Цезарь»

Упражнение направлено на тренировку распределения внимания. В его основе одновременное выполнение нескольких действий.

*Инструкция:* Перемножьте в уме 36 на 24. Одновременно записывайте на листе бумаги хорошо известное стихотворение.

Наоборот: читайте вслух стихи и одновременно на листе бумаги умножайте 36 на 24.

Читайте вслух незнакомый текст, одновременно выполняя в уме какие-либо вычисления.

Переписывайте из книги текст, одновременно производя вычисления в уме.

Делайте то же самое, но у громкоговорящего приемника, телевизора.

Делайте то же самое, но попросите окружающих задавать Вам вопросы. Отвечайте на них, не прекращая переписывать текст из книги.

### **Задания на тренировку памяти**

#### Упражнение «Утро»

Упражнение направлено на тренировку эмоциональной памяти, способности контролировать эмоциональные реакции, спонтанное проявление чувств.

*Инструкция:* Выберите утром 10 минут покоя. Продумайте порядок своих дел в течение дня. При этом отвечайте на такие задаваемые себе вопросы:

- Предполагаю, что наступающий день пройдет нормально. Смогу ли я выполнить все, что запланировано? Если нет, то, какие дела необходимо выполнить в первую очередь, какие дела наиболее важны, а что можно не делать?

- Какие неприятные ситуации ожидают меня? Неизбежны ли они? Если да, то, как я собираюсь вести себя в неприятной ситуации?

- Какие радости меня ожидают сегодня? Если никаких радостей не предвидятся, то, что я могу сделать с удовольствием, с охотой? Могу ли я это себе позволить сегодня?

- Обдумывание предстоящего дня заканчивается тем, что можно вспомнить несколько строк любимого стихотворения, любимой песенки, приятные переживания, комплименты в свой адрес и т.п.

Главное в этом упражнении – убежденность в том, что все зависит от Вас, от Вашей воли и решительности».

#### Упражнение «Вечерний взгляд назад»

Упражнение направлено на тренировку долговременной памяти и обеспечение эмоционального равновесия.

*Инструкция:* Вечером, перед сном вспомните весь прошедший день: от подъема до настоящей минуты. Этот обзор должен быть образным и протекать перед глазами, как фильм. Важно при этом оставаться наблюдателем дневных событий и самого себя. Вы видите себя читающим учебник, разговаривающим с друзьями по телефону, отвечающим на вопросы родителей и т.п. При этом воспоминания о событиях должны идти по порядку.

Главная установка в этом упражнении – отделение самого себя от себя, а также от окружающих людей, вещей. Взгляд на себя как на постороннего участника событий.

#### Упражнение «Экспресс-сочинение»

Упражнение направлено на тренировку образной памяти.

*Инструкция:* Возьмите наугад десять существительных, не связанных между собой. Добавляя любые другие слова, напишите логически связное сочинение. Разрешается изменять число и склонять выбранные существительные.

Попробуйте за 3-5 минут написать короткое сочинение, состоящее из следующих слов: дверь, верфь, грач, босс, жгут, зонт, друг, лифт, марш, краб.

Пример такого сочинения: «Босс встретился со своим другом по кличке «Краб». Намечалась серьезная операция по доставке японских зонтов. Они вошли в лифт новой высотной гостиницы «Грач» и прокрались в дверь своего номера. Раздались звуки марша. Затем по радио передавали, что загорелась верфь и что необходим жгут для оказания помощи».

Постепенно задание усложняется. Пример усложненного задания – написать сочинение из десяти слов, начинающихся с одной буквы, например «п».

#### Упражнение "Снежный ком" Вариант 1.

Упражнение направлено на знакомство учащихся, обсуждение правил группы, тренировка памяти.

*Инструкция:* один ведущий, сидя в кругу, читает инструкцию, другой записывает правила на листе ватмана. Ватман висит на доске.

Инструкция для учащихся: учащийся называет свое имя и говорит о том, чего, по его мнению, не должно происходить в группе. Сидящий справа от него участник повторяет сказанное и добавляет свое имя и пожелание. Например: "Меня зовут Антон, и я не хочу, чтобы меня перебивали".

*Второй вариант (для группы более 10 чел.):* учащиеся получают листы бумаги, дается инструкция: "Напишите, какие правила вы хотели бы принять для нашей группы". Затем учащимся предлагается пройти по классу, посмотреть, какие у кого записаны правила, объединиться в группы с теми, у кого записаны похожие. Далее в каждой мини-группе необходимо сформулировать обобщающее правило.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Все ли согласны с правилами? Какие правила мы принимаем, а какие нет? Почему?"

Все правила обсуждаются группой и вывешиваются на стенде в классе на каждом тренинге.

#### Упражнение "Снежный ком" Вариант 2.

Упражнение направлено на знакомство учащихся, тренировку памяти.

*Инструкция:* ведущий представляется по имени и говорит какую-нибудь фразу (связанную с экзаменом), например, «ГИА – это легко». Следующий участник (по кругу) повторяет имя ведущего и ту фразу, которую он сказал, затем представляется сам и говорит свою фразу. Игра продолжается до тех пор, пока участники не начнут очень часто ошибаться или пока ведущий не прекратит упражнение.

#### Упражнение "Тренировка памяти"

*Ход упражнения:* зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают второе.

#### **1 вариант**

курица – яйцо  
ножницы – резать  
лошадь – сено  
книга – учить  
бабочка – муха  
щетка – зубы  
барабан – пионер

снег – зима  
петух – кричать  
чернила – тетрадь  
корова – молоко  
паровоз – ехать  
груша – компот  
лампа – вечер

## **2 вариант**

жук – кресло  
перо – вода  
очки – ошибка  
колокольчик – память  
голубь – отец  
лейка – трамвай  
ребенка – ветер  
сапоги – котел  
замок – мать  
спичка – овца  
терка – море  
салазки – завод  
рыба – пожар  
топор – кисель

## **Задания на тренировку эмоциональной устойчивости**

### Упражнение «Полчаса, которые принадлежат только мне»

Упражнение направлено на тренировку контроля спонтанного выражения эмоций.

*Инструкция:* Подарите себе хотя бы полчаса после занятий, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице города, почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным т.п.

В этом упражнении важно, чтобы это были полчаса, которые проведете исключительно по собственному желанию.

### Упражнение «Круговая кинолента»

Упражнение направлено на тренировку навыка контроля чувств

*Инструкция:* Мысленно создайте сценарий небольшого фильма. Желательно выбрать сначала 5-7 кадров. При этом мысленно «склейте» первый и последний кадры, чтобы получился круг кадров-событий.

Начните «крутить» эту киноленту на внутреннем экране от первого до последнего кадра, затем еще раз, затем еще раз с большей скоростью. На любом кадре остановите «просмотр» и попробуйте прокрутить киноленту в обратном порядке с нарастающей скоростью.

### Упражнение «Тренировка эмоциональной устойчивости»

*Инструкция:* Участники разбиваются по парам и садятся лицом друг к другу, как можно ближе. Упражнение выполняется в три этапа: Участники закрывают глаза. Им дается ограничение: запрещаются любые движения телом и даже лицом.

*Ведущий:* «*Настройтесь на тишину и покой в вашей душе и в вашем теле*». После того, как эмоциональная устойчивость на предыдущем этапе сформировалась, задание усложняется.

*Ведущий:* «*Теперь вы будете неподвижно сидеть, но с открытыми глазами. При этом вы смотрите на глаза своего партнера и стараетесь сохранять свое спокойствие*». После этих подготовительных упражнений в каждой паре один из участников выбирает себе роль тренера. Задача тренера – рассмешить или как-то еще поколебать эмоциональное равновесие. Если ему это удастся, он замолкает и ждет, пока партнер не восстановит утраченное равновесие. Затем упражнение продолжается, при этом важно, чтобы тренер снова повторил то, что вывело его



партнера из равновесия. Многократное повторение формирует устойчивость к этому раздражителю. Затем участники меняются ролями, и так – несколько раз.

Упражнение «Самоактуализация»

*Инструкция:* Попробуйте закончить предложения:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу справиться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультации...

Я хотел бы узнать, как в период подготовки к экзаменам...

Я хотел бы узнать, как во время экзаменов...