

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа Лисинский центр образования»

Принята
решением педагогического совета
протокол № 1
от 29 августа 2024 года

Утверждено
приказом директора
№ 125/1 от 02.09.2024г.

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

Подготовили программу:

педагог-психолог

МКОУ «СОШ Лисинский ЦО»

Лапа Я.В.

п. Лисино-Корпус - 2024г.

Пояснительная записка

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

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

Совершенно очевидно, что перед психологами встает проблема охраны нервно-психического здоровья школьников, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей (стрессоустойчивости) школьников.

Наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

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

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

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

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

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

Более успешным будет тот ребенок, кто сумеет правильно выстроить индивидуальную стратегию учебной работы, опираясь на знание своих сильных сторон, и компенсируя недостатки, которые мешают ему в учебной деятельности.

Данная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ, ЕГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, эффективно работать и отдыхать.

Цель:

Психологическая подготовка выпускников к ОГЭ, ЕГЭ.

Задачи тренинга:

1. Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;

2. Повышение стрессоустойчивости выпускников;
3. Обучение старшеклассников приемам самоанализа и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене.
4. Повышение уверенности обучающихся в себе, развитие адекватной самооценки, позитивного мышления.

Участники программы.

Обучающиеся 9-х, 11-х классов (группа 12 человек).

Режим занятий: Каждое занятие рассчитано на 40-50 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа.

Методы диагностики:

1. Методика многомерной оценки детской тревожности (МОДТ), Ромицына. (Начало учебного года)
2. Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (М. Ю. Чибисовой) (второе полугодие).

Формы и методы работы.

Важным компонентом психологической подготовки выпускников к ЕГЭ, ОГЭ является фронтальная подготовка детей к экзамену. Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к экзамену являются психолого-педагогические занятия с элементами тренинга, групповая дискуссия, упражнения релаксационного характера, приемы арт-терапии, групповые и индивидуальные формы работы, работа в парах.

Структура проведения занятия

Каждое занятие начинается ритуалом приветствия, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается ритуалом прощания. Эти процедуры сплавивают детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга. Предпочтение отдается многофункциональным техникам, таким как моделирование образцов поведения, позволяющим преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

Рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания.

В каждое занятие данной программы мы включили упражнение «Мешочек с пожеланиями». Целью упражнения является развитие мотивации к посещению психологических занятий и формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Условия проведения и оборудование: кабинет психолога; стулья; листы А4; фломастеры; карандаши; памятки по мини-лекциям для учащихся; мешочек психолога, релаксационная музыка.

Ожидаемые результаты:

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

Тематическое планирование занятий

№	Тема занятия	Игры и упражнения	Кол-во часов
1	«Мое отношение к ЕГЭ?»	Заполнение визиток. Ритуал приветствия Упр. «Имя и свое увлечение»; Упр. «Атомы и молекулы»; Принятие правил группы Упр. «Ассоциации» Мозговой штурм «Что мне может дать ЕГЭ» Упр. «Работа с образами» Рефлексия с кубиком. Упр. «Мешочек с пожеланиями»	1
2	«Тревожитесь спокойно-экзамен» психологический час с элементами тренинга.	Ритуал приветствия Упр. «Цвет настроения» Упр. «Поменяйтесь местами те, кто...» Упр. «Ассоциации» Упр. «Закончи предложение» Упр. «Освобождение от тревоги» Рефлексия с кубиком. Упр. «Мешочек с пожеланиями» Ритуал прощания	1
3	«Учимся запоминать» психологический час с элементами тренинга.	Ритуал приветствия Упр. «Меняются местами те, кто...» Мини лекция «Способы запоминания» Упр. «Память и чувственный опыт» Рефлексия с кубиком. Упр. «Мешочек с пожеланиями» Ритуал прощания	1
4	Организация проведения ГИА	Ритуал приветствия Упр. «Считалка» Мини лекция «Как вести себя во время экзамена» Визуализация «Храм тишины»	1

		Рефлексия с кубиком. Упр. «Мешочек с пожеланиями» Ритуал прощания	
5	«Снятие тревожности, формирование адекватной самооценки»	Ритуал приветствия Упр. «Откровенно говоря» Упр. «Статуя уверенности» Упр. «Маяк» Упр. «Мешочек с пожеланиями» Ритуал прощания	1
6	«Тренинг «Актуализация внутренних ресурсов»	Ритуал приветствия Упр. «Мои ресурсы» Упр. «Мое ресурсное время» Рефлексия с кубиком. Упр. «Мешочек с пожеланиями» Ритуал прощания	1
7	«Когнитивные техники работы со стрессом. Позитивное переформулирование».	Ритуал приветствия Упр. «Я хочу, я могу...» Упр. «Выявление мыслей» Упр. «Позитивное переформулирование» Упр. Составление личной формулы аутотренинга. Упр. «Мешочек с пожеланиями» Ритуал прощания	1
8	«Обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения»	Ритуал приветствия Релаксация «Психологическая ниша, убежище» Упр. «Импульс» Упр. «Напряжение прощай» Упр. «Мешочек с пожеланиями» Ритуал прощания	1
Всего:			8 часов

Литература, используемая при подготовке тренинга:

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
6. Микляева А. В., Румянцева П. В., М59 Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004. — 248 с,
7. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
8. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
9. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
10. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144с.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

ЗАНЯТИЕ 1

Тема: «Мое отношение к ЕГЭ?»

Цель: Знакомство с правилами психологического тренинга, обнаружить свою внутреннюю позицию и чувства в отношении ЕГЭ.

Материалы: бейджи, мешочек с пожеланиями, мяч.

Ритуал приветствия: участники улыбаются и по очереди говорят: «Здравствуй, группа!»

Представление ведущего группе. Участники группы заполняют визитки.

Упражнение «Имя и свое увлечение»

Цель: знакомство участников группы и тренера.

Процедура проведения: все участники называют свое имя и свое хобби.

Анализ:

- Это упражнение позволило нам не только познакомиться друг с другом, но и узнать немножко интересное о каждом из нас.

Упражнение «Атомы и молекулы»

Цель: создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе.

Инструкция: «Вы – одинокие атомы. Начинайте хаотичное движение, при этом возможны легкие столкновения друг с другом – будьте осторожны. По моей команде вы соединитесь в молекулы, число атомов в которых я назову.

Участники садятся в круг.

Принятие правил

- Каждая группа, собираясь работать совместно, всегда договаривается о правилах работы. Я предлагаю вам придерживаться на наших занятиях следующих правил. (Ведущий записывает правила на ватмане).

Примерные правила

- Обращаемся друг к другу по имени.
- Правило поднятой руки.
- Правило «Стоп!».
- Не оценивать других.
- Искренность в общении.
- Доверительный стиль общения.
- Активное участие в происходящем.
- Уважение к говорящему.

Основная часть

Упражнение «Ассоциации»

Участники получают инструкцию:

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

Обсуждение темы

Ответьте пожалуйста на вопрос: Что такое для вас ЕГЭ? Для чего нужно сдавать ЕГЭ?

Это проблема или определенная задача? Если рассматривать ЕГЭ как проблему, то с какими чувствами вы относитесь к любой проблеме? Если же это четкая учебная задача, меняется ли что-то в восприятии?

Упражнение «Мозговой штурм».

Цель: формирование здоровой познавательной мотивации.

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

Упражнение «Работа с образами»

Цель: освобождение от негативных чувств по отношению к экзаменам.

Учащиеся должны отождествить свое восприятие ЕГЭ, ОГЭ с каким-то животным, растением и цветом. «Опишите свой страх перед экзаменом, на что он похож? Какие ассоциации он у вас он вызывает?» Временно отстраните такую функцию, как «мышление», и ее близкую родственницу — «логику», чтобы использовать воображение!

По окончании рисования необходимо проанализировать чувства, которые возникают, понять их природу. Проговорить свои проблемы, осознать источник своих тревог, найти способ его нейтрализации или минимизации тревожного состояния.

Рефлексия с кубиком:

Подводится итог занятия. Каждый участник подкидывает кубик с вопросами и какой стороной поймает кубик, на тот вопрос и отвечает. Вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что было удачным?
- Что запомнилось?

Упражнение «Мешочек с пожеланиями».

Цель: формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Детям предлагается достать из мешочка пожелание на день и зачитать его. Время проведения- 1 минута.

Ритуал прощания «До свидания, группа».

ЗАНЯТИЕ 2

«Тревожитесь спокойно-экзамен»

Ритуал приветствия: участники улыбаются и по очереди говорят: «Здравствуй, группа!»

Упражнение «Цвет настроения»

Цель: формирование положительного эмоционального настроения на совместную работу, активизация участников.

Время: 5-7 минут.

Процедура проведения: участникам группы предлагается образовать круг. Каждый участник говорит свое имя и то, на какой цвет похоже его настроение и почему.

Ведущий подводит итог, какое настроение доминирует у группы.

Упражнение «Поменяйтесь местами те ...»

Дети сидят на стульях в кругу. Начинает игру психолог. Он ведущий стоит в центре круга, стула у него нет. Ведущий по желанию выбирает какой – либо признак, имеющийся у некоторых детей, и просит их поменяться местами. Например: «Поменяйтесь местами те, у кого светлые волосы». Те, у кого светлые волосы меняются местами друг с другом. Задача ведущего – занять освободившееся место. Тот, кому не хватило стула, становится ведущим.

Упражнение «Ассоциации»

Участники получают инструкцию:

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

Дискуссия на тему: Что вы чувствуете на физическом уровне когда испытываете тревожность?

Участники по кругу делятся с тем, что они чувствуют когда испытывают тревогу. Как это отражается на их физическом теле.

Упр. «Закончи предложение» Что я делаю со своим волнением?

Участники по кругу делятся тем, какие действия, упражнения они предпринимают в ситуации тревоги.

Дыхательная гимнастика по квадрату

Займите удобную позу сидя с прямой спиной, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Дышите осознано и глубоко, используя полное дыхание.

Затем, делая вдох, считайте про себя (раз, два, три, четыре)

Сделайте задержку дыхания, равную по продолжительности вдоху.

После задержки выдох и снова задержка дыхания, соответственно схеме, приведённой выше

Во время практики сосредоточьте внимание на дыхании, не вовлекайтесь в мыслительный процесс. На задержках дыхания, представляйте, что вы дышите кожей.

Дышите таким образом 5-15 минут в день.

Упражнение «Лимон»

Дети сидят и представляют, что в их правой руке лежит лимон, и им необходимо выжать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.). «Разожмите кулак, (некоторые дети представляют, что они выжали сок) ручка теплая ..., мягкая ..., отдыхает...»

Упражнение Освобождение от тревоги (в жизни многих людей тревога является постоянной спутницей, порой они так к ней привыкают, что почти перестают замечать, что она всё время как бы гудит на заднем плане; это упражнение, которое помогает выявить этот посторонний шум и избавиться от него хотя бы на время).

1. Садитесь удобно и закройте глаза. Представьте себе, что Вы находитесь в чудном девственном лесу. Вы медленно идете по тропинке, выходите на живописную поляну и садитесь на траву.

2. Вдруг из лесу появляются разные звери и тесным кольцом окружают Вас. Это всё Ваши личные проблемы. Чем крупнее зверь, тем серьезнее проблема и больше тревога. Например, быстроногий олень - это крайний срок, к которому нужно сдать работу, рычащий лев - размолвка с близким человеком.

3. Невдалеке находится улей, вокруг которого роятся пчелы. До Вас явственно доносится их мерное жужжание. Это те самые мелкие заботы, которые ежечасно Вас преследуют, мешая полностью расслабиться.

4. Протяните руку! Не бойтесь! Смотрите! Каждое животное, как только Вы до него дотронулись, тотчас успокаивается и медленно уходит обратно в лес. Остается только жужжание пчел.

5. Смотрите! А теперь и пчелы одна за другой прячутся в улье. Все звуки стихают. Кругом царит полная тишина. Вы освободились от всех Ваших тревог и забот. По крайней мере, на сегодня.

Упражнение «Как выглядит моя спокойствие»

Обучающиеся рисуют свое спокойствие. Обсуждение.

Рефлексия с кубиком:

Подводится итог занятия. Каждый участник подкидывает кубик с вопросами и какой стороной поймает кубик, на тот вопрос и отвечает. Вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что было удачным?
- Что запомнилось?

Упражнение «Мешочек с пожеланиями».

Цель: формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Детям предлагается достать из мешочка пожелание на день и зачитать его. Время проведения- 1 минута.

Ритуал прощания «До свидания, группа».

ЗАНЯТИЕ 3 **«Учимся запоминать»**

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

Ритуал приветствия: участники улыбаются и по очереди говорят: «Здравствуй, группа!»

Упражнение "Комплимент"

Каждый участник должен 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.

Разминка «Меняются местами те, кто...»

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение группы.

Процедура проведения: участники группы сидят в кругу. Ведущий называет какой-либо признак. Те, кто под него подходит, должны встать и поменяться местами. Например, «меняются местами те, кто любит каникулы».

Мини-лекция «Память. Приемы организации запоминаемого материала»

Время проведения: 5 минут.

Каждой группе учащихся раздаются памятки к лекции.

Что такое «память»?

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

Наше сегодняшнее занятие – это иллюстрация того, что я вам только что сообщила.

Приемы работы с запоминаемым материалом

- Группировка – разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).
- Выделение опорных пунктов – фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).
- 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, по времени, упорядочивание в пространстве.
- Ассоциации – установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Мини-лекция «Методы активного запоминания»

Время проведения: 25 минут.

Учащиеся записывают информацию; кроме того, им раздаются памятки о каждом методе с инструкцией – попробовать их применить самостоятельно в домашних условиях при подготовке к текущим урокам.

Введение

Золотое правило хорошего запоминания – интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя интеллектуальную работу с текстом. Разберем некоторые из них сейчас. Вы получите памятки для организации своей работы, которые сможете использовать дома при подготовке к занятиям в школе и к экзаменам.

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 одно-два главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить – как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применять 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 которых выделяется минимальное количество ключевых слов: их необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый каркас 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), 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 семь 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 пропала.

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

Комплексный учебный метод

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой.

Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

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

Зубрежка

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

Какова процедура зазубривания?

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

Упражнение «Память и чувственный опыт»

Время проведения: 20 минут.

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

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

Мы запоминаем лучше:

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

При запоминании вы можете воспользоваться приемами зрительной памяти.

Приемы зрительной памяти

1. Мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. Раскрасим его в своем воображении необычным цветом или представим его огромного размера, повернем и рассмотрим предмет с разных сторон. Трудно забыть его после таких действий, не правда ли?

(При запоминании какого материала можно воспользоваться этим приемом?)

2. 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.

Коды

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

1. 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.

2. Визуальный (зрительный) код

Он 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.

3. Кодирование информации по зрительному сходству

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

- 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 цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых мы составим легко запоминающуюся фразу.

Упражнение "Я хвалю себя за то, что..."

Участникам сообщается следующее: "Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу "Я хвалю себя за то, что..."

Рефлексия с кубиком:

Подводится итог занятия. Каждый участник подкидывает кубик с вопросами и какой стороной поймает кубик, на тот вопрос и отвечает. Вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что было удачным?
- Что запомнилось?

Упражнение «Мешочек с пожеланиями».

Цель: формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Детям предлагается достать из мешочка пожелание на день и зачитать его. Время проведения- 1 минута.

Ритуал прощания «До свидания, группа».

Занятие 4

Организация проведения ГИА

Ритуал приветствия: участники улыбаются и по очереди говорят: «Здравствуй, группа!»

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

Разминка "Считалка"

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

Мини-лекция "Как вести себя во время экзаменов"

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

Рекомендации по поведению до и в момент экзамена

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: "Я спокоен! Я совершенно спокоен". Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах "Я спокоен, я совершенно спокоен". Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
 - сядь удобно,
 - глубокий вдох через нос (4–6 секунд),
 - задержка дыхания (2–3 секунды).
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумашь сам.
10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

Поведение во время ответа

Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикой и громким голосом. Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

Дискуссия в малых группах

Участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

Функции председателя: следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы "мозгового штурма"; поощрять участие каждого.

Функции секретаря: записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы.

Функции спикера: излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.

Функции таймера: следить за временем, отведенным на дискуссию.

Ведущий объясняет группе значение понятия "мозговой штурм" и его **принципы:**

— Выработайте как можно больше идей.

— Все идеи записываются.

— Ни одна идея не отрицается.

— Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделиться на 4 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: утро — день — вечер — ночь.

Предлагаю вам задания для обсуждения.

Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к единому государственному экзамену?

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

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

Задания для обсуждения

Задание 1-й группе: плюсы и минусы в поведении во время экзамена.

Задание 2-й группе: как сосредоточиться во время экзамена.

Задание 3-й группе: как избежать неудачи во время экзамена.

Задание 4-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

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

На обсуждение дается 2 минуты.

Затем спикеров просят доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

Медитативно-релаксационное упражнение – "Храм тишины"

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

где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной...

Побудьте в этом храме...в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно...

Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу.

Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к "Храму тишины". Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

Рефлексия с кубиком:

Подводится итог занятия. Каждый участник подкидывает кубик с вопросами и какой стороной поймает кубик, на тот вопрос и отвечает. Вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что было удачным?
- Что запомнилось?

Упражнение «Мешочек с пожеланиями».

Цель: формирование положительного эмоционального настроя на дальнейшую работу.

Детям предлагается достать из мешочка пожелание на день и зачитать его. Время проведения- 1 минута.

Ритуал прощания «До свидания, группа».

ЗАНЯТИЕ 5

«Снятие тревожности, формирование адекватной самооценки»

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

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

Ритуал приветствия: участники улыбаются и по очереди говорят: «Здравствуй, группа!»

Упражнение «Откровенно говоря».

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

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

Материал: карточки с незаконченными предложениями (Приложение 3).

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

Презентация темы

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

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

Упражнение «Статуя уверенности»

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

Инструкция: «Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая – скульптуру «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры. Затем необходимо подвести итог упражнения и сформулировать «Образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Записать на доске, какие особенности присущи образу уверенного человека, и прочитать».

Упражнение «Мои сильные стороны»

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

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

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

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

Желающим предлагается озвучить результаты выполнения упражнения.

Визуализация «Маяк»

"Представьте маленький скалистый остров ... вдали от континента ... На вершине острова ... — высокий, крепко поставленный маяк...

Вообразите себя этим маяком ... Ваши стены такие толстые и прочные... что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове ... 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 судов ... Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча ... скользящего по океану предупреждающего мореплавателей о мелях ... являющегося символом безопасности на берегу...

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе... — света, который никогда не гаснет..."

Рефлексия с кубиком:

Подводится итог занятия. Каждый участник подкидывает кубик с вопросами и какой стороной поймает кубик, на тот вопрос и отвечает. Вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что было удачным?
- Что запомнилось?

Упражнение «Мешочек с пожеланиями».

Цель: формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Детям предлагается достать из мешочка пожелание на день и зачитать его. Время проведения- 1 минута.

Ритуал прощания «До свидания, группа».

ЗАНЯТИЕ 6

«Тренинг «Актуализация внутренних ресурсов»

Ритуал приветствия: участники улыбаются и по очереди говорят: «Здравствуй, группа!»

Разминка «Я не собьюсь»

Цель: настройка на занятие, тренировка концентрации внимания.

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

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

Упражнение «Мои ресурсы»

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

Инструкция: «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 мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

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.

Еще справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация — это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

Медитация «Мое ресурсное место»

Цель: обретение навыка саморегуляции через работу с позитивным образом.

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

А теперь найдите в теле место, куда бы вам хотелось поселить это место, чтобы оно всегда было с вами! Возможно это будет область солнечного сплетения или живот, область сердца или ваша голова. Представьте, как это чувство концентрируется там! Вы можете прикоснуться ладонью к этой части тела, чтобы лучше ощутить ее. Теперь это место живет в вашем теле и каждый раз,

когда вам будет его не хватать, вы можете вспомнить, что оно у вас есть, прикоснуться к тому месту, где оно живет и снова погрузиться в него... Сделайте глубокий вдох и когда будете готовы, вы можете открыть глаза».

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

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

Рефлексия с кубиком:

Подводится итог занятия. Каждый участник подкидывает кубик с вопросами и какой стороной поймает кубик, на тот вопрос и отвечает. Вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что было удачным?
- Что запомнилось?

Упражнение «Мешочек с пожеланиями».

Цель: формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Детям предлагается достать из мешочка пожелание на день и зачитать его. Время проведения- 1 минута.

Ритуал прощания «До свидания, группа».

ЗАНЯТИЕ 7

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

Ритуал приветствия: участники улыбаются и по очереди говорят: «Здравствуй, группа!»

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

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

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

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

Обсуждение темы

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

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

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

Упражнение «Выявление автоматических мыслей»

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

А (ситуация)	В (мысль)	С (эмоция)
Я встретила с друзьями.	У меня есть поддержка.	Радость.

«Позитивное переформулирование»

Инструкция: Переверните лист, на нем вы увидите два столбика (Приложение 3). Слева постарайтесь выписать любые негативные убеждения, установки, мысли, которые возникают у вас при размышлениях о предстоящих экзаменах. Попробуйте сейчас представить, что буквально через несколько минут вы войдете в класс для сдачи ЕГЭ, какие эмоции вы испытываете в этой ситуации? Теперь постарайтесь переформулировать свою мысль, относительно предстоящей процедуры так, чтобы ваша эмоция изменилась на положительную или хотя бы нейтральную. Желающие могут поделиться своими результатами!

Примеры универсальных положительных установок:

Делай, что должен, и будь, что будет.

Думай о задании, а не об оценке.

Три психол-х фактор	Негативное (ограничивающее)	Позитивная
---------------------	-----------------------------	------------

	убеждение	переформулировка
1. Негативная установка на экзамен.	У меня ничего не получится.	Я надеюсь и верю, что у меня все получится.
2. Негативное отношение к себе.	Я бездарь и неудачник.	Я уважаю и люблю себя.
3. Стремление быть совершенным.	Я НЕ имею права на ошибку. Я обязан все делать на «отлично». Я обязан быть успешным.	Каждый человек имеет право на ошибку. Я имею право иногда быть неуспешным.

Мы уже очень много говорили о влиянии наших мыслей и чувств на наше общее состояние. И сегодня мы познакомимся с еще одним способом такого воздействия. Он называется аутотренинг. **Аутотренинг** - это способ снятия мышечного и нервного напряжения, совершаемый методом самовнушения самостоятельно, без постороннего вмешательства.

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

Правила составления формулы аутотренинга:

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

Составление личной формулы аутотренинга.

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

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

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

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

- Я спокоен...
- Мое тело расслаблено...
- Мои ноги расслаблены...
- Мои ноги становятся тяжелыми...

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

Кинезиологическое упражнение.

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

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

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

Анализ:

— Справились ли вы с заданием?

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

Рефлексия с кубиком:

Подводится итог занятия. Каждый участник подкидывает кубик с вопросами и какой стороной поймает кубик, на тот вопрос и отвечает. Вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?

-Что понравилось, что не понравилось?

-Что было удачным?

-Что запомнилось?

Упражнение «Мешочек с пожеланиями».

Цель: формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Детям предлагается достать из мешочка пожелание на день и зачитать его. Время проведения- 1 минута.

Ритуал прощания «До свидания, группа».

ЗАНЯТИЕ 8

«Обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения».

Ритуал приветствия: участники улыбаются и по очереди говорят: «Здравствуй, группа!»

Упражнение «Импульс»

Цель: формирование положительного настроения на совместную работу.

Время: 5-7 мин.

Процедура проведения: Участники стоят в кругу, взявшись за руки. Закрывают глаза. Ведущий, дотрагиваясь до плеча одного из игроков, выбирает водящего. Водящий легким пожатием руки отправляет «импульс» одному из своих соседей. Получивший «импульс» должен его отправить следующему. Импульс, проходя по кругу, в конечном счете возвращается к водящему, который вслух сообщает об этом. Затем выбирается новый водящий.

Разогрев. «Оловянный солдатик – тряпичная кукла».

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

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

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

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

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

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

Упражнение «Прощай напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

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

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

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

Игра «Стряхни»

Цель: обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

Инструкция: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств, снять эмоциональное напряжение через сброс физического. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее».

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

Релаксация

Цель: обучение способам релаксации.

«Психологическая ниша, убежище (мышечное расслабление + подготовка к визуализации).

Спокойным, ровным, монотонным голосом, выдерживая паузы в такт дыханию участников группы, тренер произносит инструкции:

Займите удобную позу и закройте глаза... ноги слегка расставлены, руки лежат на передней поверхности бедер (или «поза кучера»)... Сцепите их «в замок»... вытяните перед собой и, не расцепляя, поднимите медленно вверх над головой... заведите прямые сцепленные руки за голову... медленно верните на колени... Почувствуйте как расслабляются ваши мышцы... становятся теплыми и мягкими...

Представьте, что в вашей правой руке небольшой свежий лимон... сожмите его, попытайтесь выжать из него хотя бы каплю сока... Опустите и расслабьте руку, разжав кулак... пошевелите слегка пальцами... правая рука согревается, становится вялой, тяжелой... (То же с левой рукой +...)

...Тепло поднимается по руке выше к плечу... приятное тепло проникает в грудную клетку... ваше сердце согревается... ваше сердце теплое, приятно теплое... сердце бьется спокойно и ровно....

Почувствуйте, как тепло и комфортно вашим рукам, как расслабились их мышцы... Запомните эти ощущения и оставайтесь в этом состоянии! ...Переключите свое внутреннее внимание на плечи... Поднимите правое плечо... опустите... и еще раз... Теперь – левое плечо... сейчас представьте, что вы черепаха... сигнал опасности и вы «втягиваете голову в панцирь»... «вылезайте»... Поднимите плечи еще выше (втяните голову как можно глубже в панцирь)... опустите их резко вниз... И еще раз... и сбросьте напряжение.

Теперь переведите ваш внутренний луч внимания на рот... Представьте, что у вас во рту вкусная, но очень жесткая жвачка... попытайтесь ее раскусить и пожевать... чувствуете, как задействуются и мышцы шеи... расслабьте челюсти... Представьте, что вам на нос села муха... сгоните ее не используя рук и не двигая головой... расслабьтесь... Погримасничайте, напрягая и расслабляя разные части лица... Чтобы расслабить мышцы лба - представьте себя большим, красивым цветком, которого касается нежное дуновение прохладного ветерка... Запомните это состояние лица - «маска спящего человека». ...

Положите подбородок на грудь и перекатите голову на левое плечо... теперь на правое... и обратно... еще раз... Теперь делаем вращательные движения головой то в одну, то в другую сторону... Запомните это состояние расслабленной шеи...

Представьте, что вы лежите на спине, у воды на песке в солнечный летний день... на ваш живот сейчас положат что-то довольно тяжелое... напрягите его, готовьтесь принять этот груз... расслабьте живот... напрягите еще раз сильнее, чем прежде... сбросьте напряжение... еще раз напрягите... расслабьте... Запомните это состояние. Расслабим пальцы ног. Представьте, что вы стоите в луже после летнего теплого дождя ... на дне лужи мягкая, приятная грязь... вдавите пальцы ног в грязь... расслабьте мышцы...

Теперь все тело расслаблено... ушло напряжение, наслаждайтесь состоянием полного покоя и отдыха... Именно к этому состоянию вы будете стремиться в дальнейшем. Запомните его!

Представьте себе, что у вас есть удобное, надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете... Это может быть хижина в горах или лесная долина, личный корабль или сад, а может быть таинственный замок...

Мысленно опишите это безопасное, удобное место... «Разглядите его во всех подробностях» ... И, когда ложитесь спать представьте, что вы направляетесь туда... Вы можете там отдыхать... слушать вашу любимую музыку или разговаривать с другом...

Если вам стало неудобно в течение дня, то вы можете фантазировать подобным образом. Для этого достаточно закрыть на несколько минут глаза и войти в свое «личное убежище» ...

Все тело отдохнуло, наполнилось покоем... Теперь пришла пора вернуться в активное состояние... Прислушайтесь к звукам вокруг себя... Вы начинаете ощущать приятную прохладу вокруг себя... легкий ветерок освежает лицо... дыхание учащается... с каждым вдохом прохлада вливается в ваше тело, как после купания в ветреный день... Возникает чувство легкого озноба, из мышц уходит чувство тяжести и усталости... мышцы собранные, упругие... вы чувствуете свежесть и бодрость!.. Вы полны энергии! ...

Откройте глаза... взяв руки в замок, энергично, «с хрустом» потянитесь...

Рефлексия: расскажите о своих ощущениях, чувствах, мыслях во время сеанса, что видели, где были?

Рефлексия с кубиком:

Подводится итог занятия. Каждый участник подкидывает кубик с вопросами и какой стороной поймает кубик, на тот вопрос и отвечает. Вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что было удачным?
- Что запомнилось?

Упражнение «Мешочек с пожеланиями».

Цель: формирование положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Детям предлагается достать из мешочка пожелание на день и зачитать его. Время проведения- 1 минута.

Ритуал прощания «До свидания, группа».

А (ситуация)	В (мысль)	С (эмоция)

- Приложение 2

Негативное (ограничивающее) убеждение	Позитивное переформулирование

Приложение 3

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

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях своих родителей о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда у меня есть свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду в кино...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

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

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, я уже очень устал от...

Откровенно говоря, я постоянно думаю...

Откровенно говоря, мне совсем не хочется...

Откровенно говоря, когда учителя говорит о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, выходя из школы...

Откровенно говоря, когда я представляю, что будет после сдачи ЕГЭ...

Откровенно говоря, как только я открываю учебник...