**Программа для работы школьного психолога:**

**«Психологическое сопровождение участников образовательного процесса при подготовке к ОГЭ/ЕГЭ»**

Разработана:

сотрудниками Центра

Психологического сопровождения образования

ГБПОУ СОПК

Владикавказ

2023 г.

**Разработчики**: Врио руководителя и педагог-психолог центра психологического сопровождения образования ГБПОУ СОПК *АлексанянЛилитВардгесовна,*

Педагог-психолог центра *Валгасова Инга Нугзаровна*

Руководитель центра профилактики девиантного поведения ГБПОУ СОПК Тибилова Зарина Казбековна,

педагог-психолог*Гусалова Алена Руслановна.*

**Сроки апробации:** январь *2022 – май 2022*

**Место реализации:**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №31

Адрес:

362911, РСО-Алания, г.Владикавказ, п.Заводской, ул.Эльхотовская, 40

Телефон:

8(8672) 41-11-84

Email:

vladikavkaz31@list.ru

Директор:

Варзиева З.А.

**Оглавление**

Пояснительная записка………………………………………………………….5

**I БЛОК. Психологическое сопровождение обучающихся при подготовке к ЕГЭ/ОГЭ**……………………………………………………..……………………….8

 Занятие 1. Знакомство ……………………………………………….……….8

Занятие 2. Как лучше подготовиться к занятиям…………………….……11

Занятие 3. Поведение на экзамене………………………………………….15

Занятие 4. Память и приемы запоминания (часть 1)…… ………...………19

Занятие 5. Память и приемы запоминания (часть2)…………… ……..…..22

Занятие 6. Методы работы с текстами……………………………………..28

Занятие 7. Как бороться со стрессом (часть 1)……………… ………....…31

Занятие 8. Как бороться со стрессом (часть 2)……………………...……..37

Занятие 9. Обучение приемам релаксации………………………………....43

Занятие 10. Способы снятия нервно-психического напряжения………....46

Занятие 11. Как управлять негативными эмоциями……………………....49

Занятие 12. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания……………………………………………………………………...52

Занятие 13. Эмоции и поведение (часть 1)…………………… …………..56

Занятие 14. Эмоции и поведение (часть 2)……………… ………………..62

Занятие 15. “Я уже сдал ЕГЭ/ОГЭ (успешно)”………… …….…………..65

Рекомендации по подготовке выпускников к ЕГЭ и ОГЭ.Памятка для обучающихся…………………………………………………………….….………70

II БЛОК. Психологическое сопровождение педагогов при подготовке обучающихся к сдаче ОГЭ и ЕГЭ. …………………………….………………….71

Семинар-практикум для педагогов "Психологическое сопровождение обучающихся в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ»………………………………71

Рекомендации по подготовке выпускников ЕГЭ и ОГЭ.Памятка для педагогов….………………………………………………………………………..84

III БЛОК. Психологическое сопровождение родителей выпускников при подготовке детей к сдаче ОГЭ и ЕГЭ. ………………………………………...….88

Мини-лекция на родительском собрании «Психологическая поддержка семьи во время экзаменов»………………………………………………………...88

Тренинг для родителей «ЕГЭ без проблем»……………………………….91

Рекомендации родителям выпускников по подготовке детей к ОГЭ и ЕГЭ…………………………………………………………………………………..96

Заключение ……………………………………………………………………..99

Список литературы …………………………………………………………...101

**Пояснительная записка**

Актуальность психологической подготовки к ОГЭ и ЕГЭ очень велика. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией,и с тем, что ЕГЭ и ОГЭ как форма экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Они не могут справиться с волнением, не могут эмоционально настроиться, в силу возрастных психологических особенностей.

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

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

Цель психологической подготовки– выработка психологических качеств, умений инавыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к экзаменам и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительнойработы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации,владеть своими эмоциями.

Таким образом, данная программа позволит подросткам выработать тактики уверенного поведения в период подготовки к экзаменам, обучиться навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе и в своих силах.

***Цель программы*:**оказание психологической помощи, выпускникам 9, 11-ых классов, их родителям и учителям в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ.

***Задачи программы:***

1. Развить познавательный компонент психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ: отработка навыков самоорганизации и самоконтроля, волевой саморегуляции, развитие внимания, памяти, мышления.
2. Уменьшить уровень тревожности обучающихся во время подготовки к ЕГЭ/ОГЭ с помощью овладения навыками саморегуляции.
3. Содействовать адаптации обучающихся к процессу проведения ОГЭ и ЕГЭ.
4. Создание необходимого психологического настроя у педагогов, обучающихся и их родителей во время подготовки к экзаменам.

Субъекты программы:выпускники 9 и 11-х классов, их родители, педагоги.Программа может входить в школьный компонент учебного плана школы. Целесообразно проводить ее, начиная с первого полугодия учебного года. Курс состоит из 16 часов, из которых: 11,5 часов для обучающихся; для педагогов 2 часа; для родителей, обучающихся 2,5 часа. В целом каждое занятие для обучающихся рассчитано на 40-45 минут.Занятия для обучающихся проводятся 1 раз в неделю. Для педагогов и родителей в течении года.

Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения, релаксационные методы, диагностические методы, практические занятия, семинар-практикум, арт-терапия, мозговой штурм.

Рабочая программа «Психологическое сопровождение участников образовательного процесса при подготовке к ОГЭ/ЕГЭ» для обучающихся 9-11-х классов разработана на основе авторских программ: программа занятий по подготовке обучающихся 9-11 класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга (Гуськова Е.В., Будневич Г.Н.) Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации» (автор-составитель Боброва И.А., Ставрополь: СКИПРО ПК и ПРО), а так же пособие М.Ю. Чибисовой «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями».

С учетом вышеизложенного, апробация программы осуществлялась на базе СОШ по РСО-Алания. При этом отметим, что программа составлена с учетом возрастных особенностей развития обучающихся, уровня их знаний, умений. И, следовательно, может применяться в практической деятельности педагогов-психологов и классных руководителей.

**Программа психологического сопровождения при подготовке к ОГЭ/ЕГЭ включает 5 направлений:**

1. Диагностическое направление.

2. Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.

3. Консультирование обучающихся, родителей, педагогов по вопросам психологической готовности к экзаменам.

4. Профилактическая работа.

5.Организационно-методическая работа.

**Ожидаемые результаты:**

* сформированность адекватного, реалистичного мнения об экзамене у участников образовательного процесса.
* усвоение психологических основ сдачи экзамена;
* освоение техник саморегуляции;
* освоение приемов планирования рабочего времени на ЕГЭ/ОГЭ;
* формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
* повышение сопротивляемости к стрессу, возникающего во время подготовки к экзаменам;
* развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

**Результаты освоения программы «Психологическое сопровождение участников образовательного процесса при подготовке к ОГЭ/ЕГЭ» и система их оценки:** для оценивания достижений обучающихся освоении программы используется система - зачтено - не зачтено.Элективный курс может считаться «зачтенным», если ученик посетил не мене 65% занятий по данному курсу.

**I БЛОК. Психологическое сопровождение обучающихся при подготовке к ЕГЭ/ОГЭ**

**Занятие 1**

Знакомство.

**1. Приветствие.**

Психолог представляется и рассказывает о тренинге, его целях и задачах.

**2. Упражнение "Комплимент"**

Каждый участник должен представиться и сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия:

1) обращение к партнеру по имени

2)сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

**3. Правила работы группы.**

1. Пунктуальность – приходить на тренинг вовремя, не уходить в процессе занятия.

2. Полное погружение – активность всех участников тренинга, обсуждать исключительно то, что происходит в группе.

3. Мобильная тишина – убрать внешние раздражители.

4. Конфиденциальность – «здесь и сейчас» все что происходит на занятие, остается только на занятии, не осуждать и не критиковать другого, «тайная исповедь» - все происходящее не должно не где обсуждаться и разглашаться.

5. Уважение к говорящему – говорит только тот, у кого в руках мяч, не перебивать, внимательно слушать говорящего. Недопустимость непосредственных оценок человека, не критиковать и не осуждать человека, только его поступки.

6. Психологическое равенство – что бы добиться раскрепощения и атмосферы доверия, на время тренинга упраздняются все должности и социальный статус. На занятие не должно быть преподавателя и ученика. Раскрепостить обстановку поможет, обращение друг к другу на «ты».

**4. Дискуссия на тему "Возможности, которые предлагает нам жизнь".**

Участникам предлагается прослушать притчу и обсудить ее.

***Открытые возможности.***

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

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

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

Человек был озадачен.

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

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

Человек кивнул.

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

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

Человек кивнул, вспомнив о своем постыдном поступке.

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

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

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

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

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

1. **Упражнение «Ассоциации».**

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

Участники получают инструкцию: «Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Во время разминки вам нужно будет давать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий игрок. Например, если я начинаю и говорю слово «экзамен», то ... (имя ученика) говорит свою ассоциацию на это слово, например, «испытание», а ... дает свою ассоциацию на слово ... и т.д. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: ЕГЭ...».

Вопросы для обсуждения:

Какие ассоциации чаще всего встречались?

Что общего у большинства ассоциаций?

**6. Подведение итогов.**

Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.

**Занятие 2.**

Как лучше подготовиться к занятиям.

**1.Приветствие.**

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

**2. Упражнение «Счет до 30».**

Цель: развитие групповой сплоченности и умения координировать совместные действия.

Инструкции: группа должна досчитать до десяти коллективно. Кто-то говорит «один», другой - «два» и т.д., договариваться о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два и более участников, счет начинается сначала. В простейшем варианте упражнения выполняется с открытыми глазами, в более сложном - с закрытыми. Разговаривать по ходу упражнения запрещается. Ведущий фиксирует, до скольки удалось довести счет в каждую из попыток. Если участники сами установят определенный порядок произнесения чисел (через одного, по алфавиту и т.п.) следует похвалить их за находчивость.

*Вопросы для обсуждения:*

В чем причина того, что такое на первый взгляд простое задание не очень-то легко выполнить?

 А что можно сделать, чтобы выполнить его было легче?

Можно обсудить динамику выполнения упражнения (если она была) по попыткам.

**3. Тест "Моральная устойчивость".**

Участникам необходимо прослушать утверждения и определить свое согласие или несогласие с каждым из них.

1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.

2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.

3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.

4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.

5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.

6. Я очень люблю животных.

7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.

8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.

9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.

10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.

*Определение результата и его интерпретация:*

За каждый ответ "да" поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.

1–3 балла. У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто еще не задумывались над этим или берете пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться.

4–6 баллов. Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью.

7–10 баллов. Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

**4. Мини-лекция "Как готовиться к экзаменам".**

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

 Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.

·    Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку считается, что они повышают интеллектуальную активность. Будет достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

·    Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты - «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что будешь делать сегодня, какие именно разделы будут пройдены.

·    Начни с самого сложного - с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. Войдешь в рабочий ритм - и дело пойдет.

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

·    Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить весь учебник. Целесообразно структурировать материал путем составления планов, схем; причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

·    Выполняй как можно больше тестов по предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

·   Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.

·    Готовясь к экзамену, думай не о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе кар­тину положительную.

·   Оставь один день на то: чтобы повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

*Обсуждение материала лекции.*

**5. 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».

Далее, разделите страницу на три столбика. Сделайте следующие заголовки для каждого из них: «Ресурсные люди» - «ресурсные места» - «ресурсные занятия». В каждый столбик впишите пункты из своей жизни, подходящие под каждую категорию. Не забывайте пополнять свою «копилку ресурсов» и обращаться к ней по мере необходимости.

*Вопросы для обсуждения*:

- Спросите себя:как я восполняю себя? Какие люди, места или занятия связаны с хорошими чувствами, мне нравятся, придают мне силы?

- Какие новые ресурсы вы услышали в данном упражнении?

- Было ли вам сложно искать свои ресурсы?

**6. Подведение итогов занятия.**

**Занятие 3.**

Поведение на экзамене.

1. **Приветствие.**

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.

**2. Упражнение-разминка «Карандаши».**

Цель: при выполнении упражнения от участников требуются четкая координация совместных действий и соизмерение своих движений с движениями партнера. Задание практически невыполнимо, если каждый участник думает только о своих действиях, не ориентируясь на других.

Для игры нужны карандаши или авторучки (желательно закрывающиеся колпачками или с убирающимся стержнем) — по одному на каждого участника. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад (карандаши удерживаются подушечками указательных пальцев). Участники встают в круг, стоящие рядом должны удержать подушечками указательных пальцев карандаши или ручки. Расстояние между соседями — 50—60 см. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1.Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

2.Вытянуть руки вперед, отвести назад.

3.Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).

4.Наклониться вперед, назад, выпрямиться.

5.Присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

Сделать одновременно два движения (например, шагнуть вперед и поднять руки). Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы. Держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью (левой рукой держит карандаш партнера справа, правой — партнера слева). Выполнять упражнение с закрытыми глазами.

*Вопросы для обсуждения:*

- Сложно ли было выполнять задание?

- На что направлено упражнение?

-Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?

**3. 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. Лучше постараться отдохнуть и поспать.

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 у тебя все получиться. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.

7. 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.

8. Постарайся сосредоточиться. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание, по первым словам, а концовку придумаешь сам.

9. 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.

10. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

11. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

13. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Ведущий раздает памятки обучающимся.

**4. Упражнение «Ситуации»**

Цель: формирование навыков практического решения возможных трудностей на экзамене.

Материалы: 4 листа ватмана, карточки, коробка для карточек с ситуациями.

Формируются 4 команды. Задача каждой команды придумать и записать на карточках 2 трудные ситуации, с которыми они могут столкнуться либо сталкивались на экзаменах. Затем все карточки кидают в общую коробку. Один участник из каждой команды извлекает из коробки одно описание определенной ситуации. В течении 10 минут команда обсуждает и рисует на ватмане правильный выход из ситуации, ее решение. Затем каждая команда презентует решение своей ситуации.

Все участники тренинга обсуждают и дополняют возможные решения.

**5.  Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»**

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

Инструкция: 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...».

*Вопросы для обсуждения:*

-Трудно ли было хвалить себя?

-Какие чувства вы испытали при этом?

1. **Упражнение «Пожелание» (5 мин).**

Цель**:** поддержка и мотивация во время сдачи экзаменов.

Инструкция: попросить участников написать пожелание, слова поддержи самому себе во время сдачи экзаменов. Сложить все листочки в коробочку, перемещать их. Затем каждый участник подходит и вытаскивает листочек с пожеланием. Если участники захотят, они могут озвучить пожелание, написанное у них на листочке.

*Вопросы для обсуждения:*

Понравилось ли вам данное упражнение?

С какими сложностями вы столкнулись во время выполнения данного задания?

**6. Подведение итогов занятия.**

**Занятие 4.**

Память и приемы запоминания (часть 1).

**1. Приветствие "Комплимент".**

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

**2. Разминка«Никто не знает, что я...»**

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

Можно предложить участникам и другие фразы для дополнения:

«А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»;

«Я очень рад тому, что я...»;

«Я готов горы свернуть, потому что...»;

«Мы все сегодня будем...»

Важно, чтобы фразы носили позитивный или шуточный характер; их продолжение не должно вызывать у участников каких-то особых затруднений, грустных мыслей или чрезмерно глубокой рефлексии.

**3. Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала.**

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

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

Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом, такие как:

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

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

*План* — совокупность опорных пунктов.

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

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

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

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

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

Психологи раскрыли секрет магической "семерки" (семь бед – один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т. д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

Ведь для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключается смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти. Вот что писал по этому поводу американский психолог Миллер, который открыл это явление: "Это похоже на то, как если бы вам пришлось носить все ваши деньги в кошельке, который может вместить только семь монет. Кошельку совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами".

Ведущий раздает памятки к лекции обучающимся.

**Некоторые закономерности запоминания.**

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.

4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

*Дискуссия по теме лекции.*

**4. Упражнение "Снежный ком"**

Упражнение выполняется в круге. Первый участник произносит любое слово. Следующий по кругу участник произносит предыдущее, а затем любое другое. Следующий произносит предыдущие два и добавляет одно свое и т.д.

**5. Подведение итогов занятия.**

**Занятие 5.**

Память и приемы запоминания (часть2).

**1. Приветствие**

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

**2. Мини-лекция: методы активного запоминания**

Обучающимся раздаются памятки о каждом методе с инструкцией попробовать их применить самостоятельно в домашних условиях при подготовке к текущим урокам.

Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя такую 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 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить: - как вспомнится вся фраза.

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

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

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

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

1-й день —2 повторения;

2-й день — 1 повторение;

3-й день — без повторений;

4-й день — 1 повторение;

5-й день — без повторений;

6-й день — без повторений;

7-й день — 1 повторение.

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

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

***Комплексный учебный метод.***

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

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

**"Зубрежка".**

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

*Какова процедура "зазубривания"?*

повтори про себя или вслух то, что нужно запомнить;

повтори через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды;

повтори, выждав 10 минут (для запечатления);

для перевода материала в долговременную память повтори его через 2-3 часа;

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

***Как запомнить большое количество материала.***

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

***"Память и чувственный опыт"***

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

*Мы запоминаем лучше:*

1) ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;

2) то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться);

3) то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);

4) прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

При запоминании Вы можете воспользоваться приемами зрительной памяти:

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

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

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

*Вербальный код.*

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

ноль — моль; один — блондин; два — дрова; три — осетрина; четыре — черт в тире; пять — пятка; шесть — шерсть; семь — семья; восемь — осень; девять — дева; десять — деспот.

*Визуальный (зрительный) код* может быть таким: ноль — круг или овал; один — столб (свеча, кол); два — близнецы (пара ботинок); три — треугольник (трехколесный велосипед); четыре — квадрат (4 лапы животного); пять — пальцы руки; шесть — шестигранная игральная кость; семь — подсвечник на семь свечей; восемь — песочные часы; девять — улитка (ушная раковина); десять — пальцы обеих рук; одиннадцать — футбольная команда; двенадцать — часовая стрелка в полдень.

Кодирование информации по зрительному сходству.

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

0=О; 1= Т или Г (главный элемент вертикальная палочка); 2 = П (буква на двух ножках); 3=З; 4=Ч; 5= Б; 6=С; 7=У; 8= В; 9=Р.

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

*Дискуссия по теме лекции.*

**3. Упражнение «За стеклом»**

Ход работы: «Пусть каждый участник посмотрит на группу и выберет того, кого он меньше всего знает. Подойдите друг к другу. Вы можете расположиться в комнате, как вам удобно. Представьте, что между вами находится звуконепроницаемое стекло. Вам нужно поговорить на какую-либо тему в течение 10 минут (темы могут быть предложены ведущим). После задания проводится обсуждение.

1. **Подведение итогов занятия.**

**Занятие 6.**

Методы работы с текстами.

**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 "Паутинка".**

В группе передается клубок ниток. Тот, кому клубок достался первым, оставляет кончик нитки у себя, передавая клубок любому участнику группы. Передавая клубок, участник говорит, что он чувствует сейчас, чего он хочет для себя, чего он желает другим. Таким образом, к концу упражнения, получается паутинка.

**3. Упражнение «Работа с текстом».**

Ведущему необходимо подготовить несколько небольших текстов (1-2 стр.): небольшие рассказы, биографии, научные статьи об открытиях или природных явлениях (можно взять из школьных учебников, детской энциклопедии). Учащимся могут потребоваться большие листы бумаги, фломастеры, например, для изображения схем.

Каждой группе предлагается текст, который необходимо организовать таким образом, чтобы его можно было запомнить с помощью определенного приема (группировка, выделение опорных пунктов, план, классификация, структурирование, схематизация, ассоциации). Когда задание будет выполнено, результат нужно продемонстрировать всей группе.

На выполнение задания дается 15 минут.

Обсуждение:

-Что вызывало трудности и как их можно преодолеть.

-Какой прием оказался наиболее оптимальным и почему.

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

**4. Мини-лекция «Методы работы с текстами при подготовке к экзаменам».**

Рассмотрим нескольких приёмов, для работы с текстом учебника:

***Метод «Инсерт»***– чтение с пометками. Берёте в руки карандаш и по ходу изучения текста ставите пометки прямо в тексте. Данный приём требует от вас не привычного пассивного чтения, а активного и внимательного. Он обязывает непросто читать, а вчитываться в текст и отслеживать собственное понимание в процессе чтения текста или восприятия любой иной информации. Часто мы просто пропускаем то, что не поняли. И в данном случае маркировочный знак обязывает нас быть внимательным и отмечать непонятное. Это стимулирует к поиску ответа на вопрос, обращению к разным источникам информации.

Когда у нас есть инструмент в виде карандаша и понимание, что читать нужно вдумчиво, проставляя пометки, процесс чтения уже не будет автоматическим, он будет вдумчивым и критическим. По прочтении нужно вернуться к пометкам и проанализировать их: если есть вопросы – на них нужно найти ответы, если есть спорная информация, то нужно почитать и другие источники. При таком чтении эффект запоминания и, самое главное, понимания абсолютно другой, нежели при простом прочтении. Приучите себя именно к такому чтению.

***Метод «Чтение с остановками».***  Суть такого метода чтения – делать остановку после куска информации для того, чтобы обдумать, а что же дальше, предположить, как развернётся повествование или какие выводы последуют дальше. Допустим, вы читаете про какое-то открытие и после описания эксперимента остановитесь и предположите какой вывод бы вы сделали сами. Затем читайте дальше и сравнивайте с тем что спрогнозировали вы. Непременное условие для использования приёма - найти оптимальный момент в тексте для остановки. Эти остановки - своеобразные шторы: по одну сторону находится уже известная информация, а по другую - совершенно неизвестная информация, которая способна серьёзно повлиять на оценку событий.Этот метод наиболее эффективен при чтении повествовательного текста.

***Метод «Бортовой журнал».*** Перед работой с текстом вы задаете себе вопрос «Что мне известно по этой теме?» В свой журнал запишите предположения. По ходу чтения оформляете в своём бортовом журнале в виде схем, таблиц кратких записей ответ на вопрос «Что нового я узнал из текста?»т.е записываете новую информацию. Главное впереди: после прочтения текста, изучите свои записи и сделайте вывод о том, как менялось ваше представление о теме. Это полезная работа, так как позволяет критически относиться к информации, отслеживать свое понимание и успешность.

Полезный навык при чтении текста - не просто конспектировать, а переводить информацию в графическую форму — схемы, рисунки, таблицы. При этом вы учитесь выделять главное и акцентировать своё внимание на важном, компактно переводить массив информации в символы и графику. Потом когда вы захотите вспомнить материал это будет сделать легко, используя эти записи.

**5. Упражнение«Поменяйтесь местами те, кто ... ».**

Цель: предоставление участникам возможности общения и развития межличностных отношений в групповой деятельности.

Процедура проведения: все сидят по кругу. Ведущий (без стула, в центре круга), на­пример, говорит:

Поменяйтесь местами те, кто:

-любит болтать по телефону;

-кто любит ходить в кино.

-кто любит петь;

-кто любит танцевать;

-кто первый раз участвует в тренинге;

-любит ли читать фэнтези;

-любимый вид спорта (волейбол, баскетбол).

**6. Подведение итогов занятия.**

**Занятие 7.**

Как бороться со стрессом (часть 1).

**1. Приветствие. Упражнение "Комплимент".**

Каждый участник должен сделать комплимент соседу без слов, жестами. После того, как комплимент сделан, "получателю" задается вопрос: "Как ты думаешь, что тебе хотели сказать?"

**2. Разминка "Откровенно говоря"**

Участникам говорят: "Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними". Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

*Содержание карточек:*

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

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

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

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

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

*Вопросы для обсуждения:*

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

**3. "Стресс-тест".**

Инструкция: Вам необходимо прослушать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

— почти никогда (1 балл);

— редко (2 балла);

— часто (3 балла);

— почти всегда (4 балла).

*Вопросы:*

1. Меня редко раздражают мелочи.

2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.

3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.

4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.

5. Не переношу критики, выхожу из себя.

6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.

7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.

8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.

9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.

10. Страдаю отсутствием аппетита.

11. Часто беспокоюсь без всякой причины.

12. По утрам чувствую себя плохо.

13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.

14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.

15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.

16. У меня бывают боли в спине и шее.

17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.

18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.

19. Думаю, что я лучше многих.

20. Я не соблюдаю диету.

*Шкала оценки:*

*30 баллов и меньше.* Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

*31–45 баллов.* Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

*46–60 баллов.* Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

*61 балл и больше*. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

**4. Мини лекция «Стресс»**

Цель:формирование навыков сопротивления стрессовым ситуациям.

Под стрессом (от англ. stress — “давление”, “напряжение”) понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия.

 При стрессе обычные эмоции сменяются беспокойством, вызывающим нарушения в физиологическом и психологическом плане. Это понятие было введено Г. Селье для обозначения неспецифической реакции организма на любое неблагоприятное воздействие. Его исследования показали, что различные неблагоприятные факторы — усталость, страх, обида, холод, боль, унижение и многое другое вызывают в организме однотипную комплексную реакцию вне зависимости от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. Причем эти раздражители необязательно должны существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней.

Стресс — это ощущение, которое испытывает человек, когда полагает, что не может эффективно справиться с возникшей ситуацией.

В большинстве ситуаций стресс проходит несколько стадий:

1.     Фаза тревоги. Это мобилизация энергетических ресурсов организма. Умеренный стресс на этой стадии полезен, он ведет к повышению работоспособности.

2.     Фаза сопротивления. Это сбалансированное расходование резервов организма. Внешне все выглядит нормально, человек эффективно решает встающие перед ним задачи, однако если эта стадия продолжается слишком долго и не сопровождается отдыхом, значит, организм работает на износ.

3.     Фаза истощения (дистресс). Человек ощущает слабость и разбитость, снижается работоспособность, резко возрастает риск заболеваний. Непродолжительное время с этим еще можно бороться усилием воли, однако потом единственный способ восстановить силы — это основательный отдых.

Существует два вида стресса – дистресс и эустресс.

Эустресс – стресс в результате положительных эмоций либо недолгий и легкий стресс, мобилизующий силы организма. Такой стресс оказывает положительное влияние на организм человека и не опасен.

Дистресс – сильный стресс, вызванный негативными факторами (физическими, психическими), с которыми организму очень сложно справляться. Такой стресс оказывает негативное влияние на нервную систему и на здоровье человека в целом.

Среди причин, вызывающих стресс, следует назвать:

- невозможность самореализации,

- потери дорогих людей,

- моральное и физическое одиночество,

- завышенные требования к себе и окружающим,

- слишком быстрый ритм жизни,

- житейские неудачи и т. д.

 [Методов борьбы](http://udietologa.ru/stress/kak-vosstanovitsya-posle-silnogo-stressa/) с эмоциональным стрессом предостаточно. Наиболее здоровые и действенные из них это физическая нагрузка, занятия спортом, правильное питание и режим дня.

Бороться со стрессами можно для этого стоит помнить о таких компонентах как:

1. Двигательная активность

Физические упражнения помогают сердцу и лёгким лучше справляться со своей работой.Питательные вещества и кислород легче проникают в различные части организма.Отработанные продукты легче выводятся. Система ферментов лучше сбалансирована, следовательно, мышцы могут быть расслаблены более полно. Организм лучше восстанавливается во время сна. Повышается выносливость. Словом, весь организм значительно укрепляется. Кроме того, под воздействием физической нагрузки значительная часть эмоций просто "сгорает".

2. Выброс эмоций

Если Вы чувствуете, что у Вас внутри накопилось достаточно острое напряжение, то можно выплеснуть его вместе со слезами. Если есть люди, с которыми можно поделиться своими переживаниями, то хорошо поговорить с ними. Наконец, психологи иногда рекомендуют выплёскивать свои эмоции на бумагу. Необходимо просто написать всё, что

Вас тревожит, а затем эту бумагу выбросить. Говорят, что когда человек излагает свои переживания, он ещё немного взвинчивается, однако через некоторое время наступает успокоение.

3. Питание

Необходимо есть больше овощей и фруктов. Так как в стрессовом состоянии организм теряет много энергии, необходимо поддержать его витаминами, минералами, которых много в овощах и фруктах. Даже всего лишь один банан способен повысить настроение.

Поскольку отрицательные эмоции ослабляют организм, то совершенно логично было бы предположить, что положительные эмоции его укрепляют. Поэтому больше смейтесь, и вообще, больше радуйтесь жизни.

4. Водные процедуры.

Вам на собственном опыте необходимо определить, что будет полезно именно Вам. Можно использовать горячие или тёплые ванну и душ, можно с утра, а можно на ночь.

Принятие ванн с морской солью и эфирными маслами. Этот вариант хорош, когда вы пришли с учебы и хотите, как можно быстрее расслабиться.

5. Организм восстанавливается тем полнее, чем сильнее он расслаблен. Лучше всего расслабляется он во сне, а значит необходимо хорошо высыпаться.

6.Длительные прогулки на свежем воздухе. Это полезно в том случае, если вы хотите не только укрепить свое здоровье, но и заняться приведением потока мыслей в порядок.

7. Процедуры релаксации способствуют поддержанию ума и тела в должном состоянии. Провести такую процедуру достаточно просто, необходимо сесть в любимое кресло, расслабиться, включив приятную музыку, представляя красивые картинки.

8. Отдых наедине с природой – нет, это не шумный курорт с благами цивилизации, а полное уединение. По-настоящему дикая природа обладает удивительным целебным действием, помогает [снять стресс](http://globuslife.ru/articles/kak-snyat-stress.html) и дарит гармонию.

**5.Упражнение «Способы снятия нервно-психического напряжения»**

**Цель:** обмен позитивным опытом регуляции нервно-психического состояния.

Мы все разные, и способы снятия напряжения у нас у всех разные. Вспомните и расскажите о своем способе выхода из стресса.

*Вопросы для обсуждения:*

-Чей способ вам показался наиболее необычным и интересным?

 -Какой из способов вы хотели бы взять на вооружение

**6. Подведение итогов занятия.**

**Занятие 8.**

Как бороться со стрессом (часть 2)

**1. Приветствие "Комплимент-пожелание".**

Участники здороваются друг с другом по кругу и сопровождают приветствие каким-нибудь приятным пожеланием соседу справа. Пожелания не должны быть формальными, а должны основываться на хорошем знании жизни товарища.

**2. Разминка «Путаница»**

Цель: создание настроя на совместную работу, снижение мышечного и эмоционального напряжения.

Необходимый материал: музыкальное сопровождение.

Все становятся близко друг другу, образуют узкий круг, закрывают глаза и вытягивают руки вперед, а ведущий соединяет ладони между собой. Когда начнет играть музыка, все открывают глаза и пытаются распутаться, но не разрывая при этом рук. Должен получиться круг или шеренга (в случае, если участникам не удается справиться с задачей, можно разъединить «путаницу» в одном месте).

 Вопросы для обсуждения:

· Понравилось вам игра?

· Какое у вас теперь настроение?

· Теперь вы готовы начать наше занятие?

**3. Тест "Умеете ли вы контролировать себя?"**

Участникам сообщается: "Прослушайте высказывания и ответьте "да" или "нет".

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.

2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.

3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.

4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.

5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.

6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.

7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.

8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.

9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.

10. Я всегда такой, каким кажусь.

Начислите себе по одному баллу за ответ "нет" на вопросы 1, 5, 7 и за ответ "да" на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0–3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас "неудобным" в общении по причине вашей прямолинейности.

4–6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

7–10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

**4. Мини лекция «Копинг-стратегии, или восемь доспехов против стресса».**

Что такое копинг? Тема «копинг-стратегий» (от англ. «соре» — преодолевать), может быть, и не является широко известной, но точно разработана и опробована. Психолог Ричард Лазарус ввёл это понятие и предложил свою диагностику того, как мы решаем проблемные и сложные ситуации.

Под «копингом» понимается то, что мы с вами делаем (чаще на подсознательном уровне) для того, чтобы справиться со стрессом. Несмотря на то, что все люди разные, наши методы преодоления стресса можно обобщить.

*1. Конфронтация — противостояние сложившейся ситуации*

Это агрессивный ответ. Человек воспринимает проблему враждебно и сразу начинает интенсивно с ней бороться. Око за око, зуб за зуб. Так ведёт себя Дон Кихот, который, не раздумывая, бросается в схватку с «великанами». У этой стратегии есть свои плюсы: если стресс — это конкретная угроза, то таким способом можно быстро изменить ситуацию в лучшую сторону. Человек - Дон Кихот готов любой ценой отстаивать свою позицию. Но конфронтация имеет и весомые минусы: если угроза не является серьёзной, можно только усложнить ситуацию или ещё больше навредить себе. Агрессию сложно контролировать, отсюда трудности с планированием своих поступков и действий.

*2. Самоконтроль и стремление к подавлению эмоций*

Это так называемый «приём агента 007»: никак не демонстрировать своих эмоций, подавлять любые негативные переживания, ни с кем не ругаться и никому не противопоставлять себя. У самоконтроля есть и негативная сторона: если возникла ситуация, когда просто необходимо показать свой гнев и эмоции, чтобы справиться с противником, эта копинг-стратегия не даст нужного результата.

### *3. Поиск социальной поддержки и единомышленников*

Этот метод можно условно назвать «кот в сапогах». В стрессовой ситуации нам срочно надо, чтобы кто-то погладил нас по шёрстке, помог, пожалел, сказал, что мы классные, спас. Копинг уместно использовать для решения проблем личного характера, чтобы не быть одиноким в трудную минуту и быстрее пережить горе. Однако здесь есть и большой минус: «кота» следует включать «к месту», частое использование этой стратегии повесит на вас ярлык слабовольного человека.

### *4. Бегство от проблемы*

Яркий пример стратегии — Скарлетт из «Унесённых ветром», говорившая: «Я подумаю об этом завтра». Характерные черты: отрицание или полное игнорирование проблемы, уход от ответственности, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т. п.

**Положительная сторона:**снижение эмоций в стрессе.

**Отрицательные стороны:** отсутствие решения проблемы, накопление трудностей, краткосрочный эффект.

### *5. Планирование решения проблемы*

Этот тот случай, когда в стрессовой ситуации в вас сразу просыпается Робинзон Крузо, который начинает планомерно обживаться на своём острове. Эту копинг-стратегию хорошо использовать при надвигающихся опасных ситуациях.

### *6.Положительная переоценка или стремление увидеть во всём что-то хорошее.*

Положительные эмоции даже в кризисной ситуации способны нас зарядить, включить тайный «моторчик». Положительная переоценка — это модель Карлсона, который всем доволен и в тяжёлые моменты готов ещё и всех успокоить: «Спокойствие, только спокойствие». Этот копинг наиболее эффективно использовать там, где от самого человека мало что зависит: болезнь, авария и др. Попытка найти хорошее даже в очень плохой ситуации снижает стресс, но не поможет в ситуации, когда нужно действовать немедленно.

### *7. Принятие ответственности*

Это стратегия супергероя. Принятие ответственности понимается как стремление человека принять все свои ошибки, поправить их и получить из этого определённый урок на будущее. Этот метод зачастую применяется сильными и волевыми людьми, которые в большинстве случаев находят выход из сложившейся ситуации.

### *8. Дистанцирование*

Стремление решать проблему на расстоянии уместно, когда противник находится в ярости и лучше с ним не связываться. Но если дистанцирование использовать в других обстоятельствах, то вы не только не решите проблему, но можете сделать хуже себе и окружающим.

На самом деле один и тот же человек в зависимости от ситуации, своего эмоционального состояния и многочисленных внешних факторов может использовать для своей защиты разные варианты копинга. Можно быть отважным супергероем, можно, как Карлсон, призывать всех к спокойствию — и всё это будет один и тот же человек, только в разных обстоятельствах.

*Вопросы для обсуждения*:

Вспомните недавнюю стрессовую ситуацию. Как вы пытались её решить?

Попробуйте отнести свой пример к одному из 8 вариантов копинга.

**5. Упражнение«Актуализация эмоции агрессии»**

Инструкция: «У каждого человека иногда бывает плохое настроение. Оно может проявляться во враждебности, повышенной агрессивности, злости. Пожалуйста, закройте глаза и постарайтесь почувствовать, мысленно пережить это состояние. Нарисуйте символический образ агрессии на листе бумаги».

Как известно в процессе рисования происходит актуализация агрессивных чувств и вместе с тем осознание условного характера их изображения.

«Поступите с рисунком так, как вам хочется. При желании исправьте, дорисуйте изображение или уничтожьте работу любым способом. Так вы приобретаете власть над своими чувствами».

**7. Подведение итогов занятия.**

**Занятие 9.**

Обучение приемам релаксации.

**1. Приветствие "Приветственное письмо".**

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

**2. Разминка " Живая картина".**

Группа делится на 2 команды. Каждая команда придумывает сюжет известной пословицы или поговорки, а затем показывает его в виде пантомимы. Вторая команда должна ее отгадать.

*Затем обсуждение*: "Кто был более понятен и почему"

**3. Обучение приемам релаксации через использование воображаемых образов.**

**Упражнение "Ресурсные образы".**

Участникам сообщается следующее: "Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях".

После этого – обсуждение эффективности и чувств участников.

## **4.Релаксационное упражнение «Полёт к звезде»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения; снятие мышечных зажимов; отработка навыка рефлексии

Инструкция: Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.

И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох…

Вы чувствуете, как ваши ноги  постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким… и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома…, улицы…, деревья…, парки…, машины…) всё становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недосягаемым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды… А где же Ваша звезда?.. Вот…она… Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Кокой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения…

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию…

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА…, вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра…

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным… вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше… Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди… всё - становится более крупным, более заметным…

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня… И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы…просто навестите ее, совершите это необычное путешествие…

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате…

*Вопросы для обсуждения:*

- Сложно ли было выполнять задание?

- Понравился ли вам упражнение?

**5. Подведение итогов занятия.**

**Занятие 10.**

Способы снятия нервно-психического напряжения.

1. **Приветствие. «Здравствуйте, мое настроение цвета…».**

Инструкция: Каждый участник тренинга поочереди должен сказать, какого цвета у него настроение. Например, «Здравствуйте, мое настроение сейчас цвета вечернего заката на море - фиолетово-розовое».

Обсуждение: Цвета отражают наше настроение. Они могут его повышать и понижать. С помощью данного упражнения Вы не только поприветствовали друг друга, но и увидели, с каким настроением и самочувствием пришел сегодня каждый участник занятия.

1. **Разминка «Мяч».**

Ведущий бросает мяч, называя имя того, кому бросает, и любую тему. Тот, кто поймал мяч, называет 5 слов на заданную тему и бросает мяч другому, называя свою тему.

1. **Мини-лекция "Способы снятия нервно-психического напряжения".**

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Я перечислю Вам некоторые способы, а Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам.

*Вот эти способы:*

Спортивные занятия.

Контрастный душ.

Стирка белья.

Мытье посуды.

Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить в ведро. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).

Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.

Погулять в тихом месте на природе.

Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.

Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы.

Газету порвать на мелкие кусочки, "еще мельче". Затем выбросить на помойку.

Слепить из газеты свое настроение.

Закрасить газетный разворот.

Покричать то громко, то тихо.

Смотреть на горящую свечу.

Вдохнуть глубоко до 10 раз.

*Далее идет обсуждение*:

Какими еще способами можно воспользоваться?

**4. Упражнение "Мысленная картина".**

Обучающимся сообщается следующая инструкция:

1. Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

2. Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через рот, пока легкие не наполнятся.

3. Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

4. Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зрительно представляйте в уме волны, их плеск, вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

После завершения упражнения – обсуждение.

**5. Упражнение«Солнечная поляна»**

Цель: снятие напряжения и создание теплой, дружеской обстановки, основанной на доверии и понимании окружающих.

Необходимые материалы: лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава, солнце, цветная и белая бумага, ножницы, клей и другие различные изобразительные средства.

Инструкция: «Посмотрите, как светло в нашей группе. Она наполнена солнечным светом, теплом наших сердец. Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где растет много цветов. Это и ромашки, и одуванчики, и васильки, и розы. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который представили в своем воображении. Вырежьте этот цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания группе и приклейте на нашу солнечную поляну. Посмотрите. Какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойдете к ней поближе, мы сможем прочитать пожелания и почувствовать аромат сказочных цветов».

Вопросы для обсуждения:

Какие чувства у вас возникли после выполнения этого упражнения?

Поделитесь своим настроением.

**6. Подведение итогов занятия.**

**Занятие 11.**

Как управлять негативными эмоциями.

**1. Приветствие.**

Участники сидят в кругу. Каждый выбирает себе «псевдоним», например, название животного. По очереди участники сообщают свой псевдоним соседу, сосед должен объяснить выбор, сделав комплемент.

**2. Разминка"Следствия 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. (чередуя 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. 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.

**4. Тест: “Ваши эмоции”.**

Я предлагаю вам узнать о себе в рисуночном тесте “Ваши эмоции”.

Ведущий раздает участникам листик, с изображением четырех лицевых овалов (Рисунок 1).

*Рисунок 1. Тест «Ваши эмоции»*

Инструкции: на этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

Ключ к тесту.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

***Первое лицо, радость*** – если вы сделали основной упор на улыбку, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

***Второе лицо, грусть*** – если вы постарались передать грусть с помощью рта с опущенными вниз уголками, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

***Третье лицо, злость*** – если вы сделали основной упор на нос с раздутыми ноздрями, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

***Четвертое лицо, обида*** – если вы постарались передать обиду, сделан упор на печальные глаза и брови домиком, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

**5. Упражнение "Стряхни".**

Учащимся сообщается: "Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. 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. Подведение итогов занятия.**

**Занятие 12.**

Знакомство с приемами

волевой мобилизации и приемами самообладания.

**1. Приветствие "Великий мастер".**

Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов "Я – великий мастер…". Его задача – убедить остальных в том, что он – "великий мастер". После того, как участник убедит группу, группа награждает его аплодисментами.

**2. Разминка " Найди меня»**

Ведущий предлагает внимательно осмотреть друг друга, а после этого ставит задание собраться в группы по какому-то определенному признаку. Например: объединитесь те, у кого зеленые глаза, у кого короткая стрижка, кто носит украшения и т.д.

**3.Упражнение "Эксперимент"**

Цель: смоделировать ситуацию, научить самообладанию в стрессовых ситуациях.

Инструкция: каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным, на первый взгляд, набором букв, и дается задание прочитать текст за 30 секунд.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮНоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННооРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТОнаКОнецПОСЛЫШАЛСяТопОтБеГУщиХног

*После завершения задания проводится обсуждение:*

Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Как развить самообладание?

# 4. Мини-лекция «Экспресс-приемы волевой мобилизации».

В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевую мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств. Я расскажу вам о том, как эти упражнения выполнять, и вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно.

# «Волевое дыхание»

Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

# «Возбуждающее дыхание»

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

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

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

# «Приятно вспомнить»

Ведущий. Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

**5. Притча «Лягушка».**

Однажды лягушки решили посоревноваться между собой, кто из них первый взберется на вершину высокой горы. Желающих лягушек поучаствовать в этом состязании оказалось не мало.Собралось очень много разных зверей со всего леса, чтобы посмотреть, как эти лягушки потерпят фиаско. Им очень хотелось посмеяться над маленькими лягушками, так как задание казалось невозможным. И как только прозвучала команда “Старт!”, лягушки бросились взбираться на вершину.

И тут же начались насмешки со стороны лесных зверей:
— «Вы посмотрите на них, они же сейчас все упадут!»

— «Это же не возможно, что они о себе думают!»

— «Вы никогда не сможете добраться до вершины!»

Лягушки услышав зверей начали падать с горы одна за другой. Наблюдатели продолжали кричать:

— «Вы посмотрите как высоко лезть, а Вы такие маленькие и слабые!»

— «Это же очень тяжело, а у Вас такие маленькие и скользкие лапки!»

Под эти насмешки, все больше лягушек сходило с дистанции, сдаваясь и падая вниз. Прошло еще немного времени, и практически все лягушки попадали и отказались от пути. Только одна лягушка продолжала карабкаться на вершину. Несмотря на насмешки и громкие высказывания что это “Невозможно!” и тяжелый путь, она взбиралась все выше и выше.

И вот настал тот момент, когда лягушка, которая продолжала карабкаться на вершину, достигла своей цели. Она была на вершине! Все были удивлены и шокированы: “Как же эта маленькая лягушка смогла добраться до вершины такой большой и огромной горы?» Когда она спустилась, к ней подошла одна из участниц соревнования и спросила: «Как тебе это удалось? Какой у тебя секрет?»
Лягушка ничего не ответила, она оказалась глухой…

***МОРАЛЬ:***

Никогда не слушай тех, кто подрывает твою веру в себя, потому что они крадут у тебя твои мечты и надежды. Всегда помни о силе слова. Любое слово, написанное или произнесенное, оказывает влияние на твои поступки! И поэтому ВСЕГДА мысли ПОЗИТИВНО! Гони прочь негативные мысли! Помни, что ты ПОБЕДИТЕЛЬ!

**7. Подведение итогов занятия.**

**Занятие 13.**

Эмоции и поведение (часть 1).

**1. Приветствие "Передай улыбку другу".**

Каждый по кругу "дарит" улыбку соседу справа.

**2. Тест «Эмоции».**

Цель: выявить предрасположенность к различным типам негативного поведения.

Инструкция: "Оцените, насколько характерны для вас следующие реакции. На бланке для ответов (Таблица 1) обведите номера тех вопросов, на которые вы отвечаете "да". Отметьте количество обведенных номеров (баллов) по каждому виду эмоциональных реакций и построй график" (Рисунок 2).

*Вопросы теста*:

1. Если я разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.

2. Иногда я раздражаюсь настолько, что могу бросить какой-то предмет.

3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.

5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.

6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.

7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.

8. Если я кого-то обманываю, то мне становится стыдно.

9. Мне кажется, что я могу ударить человека.

10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.

11. Иногда люди раздражают меня просто фактом своего присутствия.

12. Если мне не нравится какое-то правило, то хочется его нарушить.

13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.

14. Я думаю, что многие люди не любят меня.

15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.

16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

17. Я знаю людей, которые могут довести меня до того, что захочется драться.

18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.

19. Иногда я могу взорваться, как пороховая бочка.

20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.

21. Есть люди, к которым я испытываю ненависть.

22. Довольно много людей мне завидует.

23. Если я злюсь, я могу выругаться.

24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.

25. Если меня кто-то обидит, я могу дать сдачи.

26. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.

27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.

28. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.

29. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

31. Если кто-то раздражает меня, я могу сказать все, что о нем думаю.

32. Меня угнетает, что я мало помогаю своим родителям.

33. Если кто-то первый ударит меня, я ему отвечу тем же.

34. В споре я часто повышаю голос.

35. Я раздражаюсь из-за мелочей.

36. Того, кто корчит из себя начальника, я стараюсь поставить на место.

37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.

38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.

39. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.

40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

Твоя агрессивность — твое личное дело до тех пор, пока она не затрагивает других людей.

Таблица 1. Бланк для ответов теста «Эмоции»

|  |  |
| --- | --- |
| **Шкалы** | **Номера вопросов** |
| Физическая агрессия (Ф) | 1 | 9 | 17 | 25 | 33 |
| Косвенная агрессия (К) | 2 | 10 | 18 | 26 | 34 |
| Раздражительность (Р) | 3 | 11 | 19 | 27 | 35 |
| Негативизм (Н) | 4 | 12 | 20 | 28 | 36 |
| Обидчивость (О) | 5 | 13 | 21 | 29 | 37 |
| Подозрительность (П) | 6 | 14 | 22 | 30 | 38 |
| Вербальная агрессия (В) | 7 | 15 | 23 | 31 | 39 |
| Чувство вины (Ч) | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 |

Рисунок 2. График для теста «Эмоции»

Построенный график показывает, какие проявления агрессии характерны именно для тебя.

Точка, расположенная на графике выше пунктирной линии, говорит о выраженности данной формы поведения.

*Физическая агрессия* — склонность к самому примитивному виду агрессии. Тебе свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, образ жизни и личностные особенности мешают тебе искать более эффективные методы взаимодействия. Рискуешь нарваться на ответную агрессию.

*Косвенная агрессия* — конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалей мебель и посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

*Раздражительность* — плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется — см. "физическая и косвенная агрессия".

*Негативизм* — реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице "Выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой".

*Обидчивость* — готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унизить тебя. Здорово отравляет жизнь.

*Подозрительность* — готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против тебя. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

*Вербальная агрессия —* за словом в карман ты не полезешь. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительными, чем последствия драки.

*Чувство вины* — поздравляю, ты никого не ударил, ничего не разбил, ни на кого не накричал. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто в чем-то виноват? Если ты чувствуешь себя в ответе за свои эмоции, значит, умеешь ими управлять. Что же с этим делать? Как минимум знать — чтобы понимать, что этим качеством природа наделила тебя более щедро, чем следовало бы. Максимум — вспомнить, кто в доме хозяин — ты или твои эмоции? Процесс укрощения эмоций можно сравнить с укрощением диких лошадей. Их нельзя объезжать, предоставляя им полную свободу или, наоборот, постоянно пользуясь кнутом. Обе крайности неизбежно приведут к неудаче. С одной стороны, нельзя раз и навсегда сказать себе, что все попытки приручить дикую лошадь ни к чему не приведут. С другой — мы должны признать, что лошадь дикая, и проявлять терпение при ее приручении. Но, вероятно, самое главное состоит в том, что она должна признать в нас своего укротителя.

**3. Упражнение "Мои лица".**

Инструкции: "Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено (Рисунок 3). А теперь поговорим о том, что у нас получилось".

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

Когда у тебя бывает такое лицо?

Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно?

Как бы ты выразил свои переживания?

Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?

Рисунок 3. Упражнение «Мои лица»

**4. Притча про эмоции «История одного самурая».**

Мудрый самурай обучал боевому искусству молодых учеников. Он делился с ними своими умениями и опытом. Однажды во время занятий к ним пожаловал молодой воин, который пользовался дурной славой. Он «прославился» своими дерзостью и жестокостью.

Этот воин любил провоцировать окружающих. Он выбирал себе жертву и посыпал ее отборными ругательствами. Взбешенный противник после этого пытался наказать обидчика. Однако ярость, которая его при этом одолевала, затуманивала мышление. Ослепленный ею, противник допускал ошибку за ошибкой и в результате воин легко его одолевал.

Вот и в этот раз воин принялся оскорблять самурая. Однако тот не обращал на это никакого внимания, а продолжал спокойно передавать науку своим ученикам. Задира вновь и вновь пытался обидеть наставника, но тот оставался невозмутимым. В конце концов воин ушел прочь в крайнем раздражении, так и не добившись от самурая желаемой ярости.

Когда агрессор ушел, ученики спросили у самурая, почему тот терпел нападки незваного гостя? Ведь можно было вызвать его на бой и проучить обидчика.
На это мудрый самурай ответил: «К ненависти, зависти и оскорблениям нужно относиться как к подарку, который нельзя принять. Если ты не принимаешь подарок, то кому он тогда принадлежит?»

«Он принадлежит своему прежнему хозяину», — ответили ученики.
«Точно так же зависть и ненависть, пока ты их не примешь, остаются с тем, кто их принес», — подытожил мудрый самурай.

Эта замечательная притча учит, как правильно реагировать на хамство и грубость от окружающих.

Не принимай никаких негативных эмоций, пока ты их не примешь, они принадлежат тому, кто их принес.

**5. Дискуссия в малых группах.**

Участникам сообщается следующее: 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.

После этого спикеры докладывают о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

1. **Подведение итогов занятия «Мне сегодня…»**

Обучающиеся по очереди высказываются о том, что им понравилось или не понравилось на тренинге

**Занятие 14.**

Эмоции и поведение (часть 2).

**1. Приветствие.**

Поздороваться с группой проявляя те эмоции, которые у тебя сегодня.

**2. Разминка.**

**Упражнение "Испорченный телефон".**

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

После завершения – обсуждение:

Трудно ли было придумывать и повторять движения?

В чем смысл игры?

**3. Упражнение "Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на "черный день".**

У каждого из людей случаются приступы хандры, "кислого" настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. В психологическом консультировании существует такой прием. Психолог вместе с обратившимся к нему человеком составляет памятку, в которую заносятся достоинства, достижения, способности этого человека. Во время приступов плохого настроения чтение памятки придает бодрости и позволяет оценивать себя более адекватно. Давайте проделаем подобную работу. Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.

Таблица 2. Памятка "Мои лучшие качества".

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мои лучшие черты | Мои способности и таланты | Мои достижения |
|   |   |   |

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

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

После того, как все запишут что-то в свои бланки, происходит *обсуждение:*

Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?

Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

4**. Упражнение " Ящик Пандоры".**

Цель: актуализация возможностей в преодолении препятствий, в достижении жизненных целей.

Инструкция: Всем знакома легенда о ящике Пандоры. Участникам следует напомнить, что по этой легенде, все несчастья, преследовавшие людей, боги заперли в ящик, который было запрещено открывать. Пандора нарушила запрет богов, приоткрыла ящик, и все несчастья и беды обрушились на людей. Задача: сделать свой «ящик Пандоры». Вам предлагается на листах написать все то, что помешает вам успешно сдать ЕГЭ. Затем эти препятствия нужно положить в «ящик Пандоры» и закрыть его. Но важно продолжать помнить, что может им помешать.

После завершения упражнения – обсуждение.

**5. Подведение итогов "Чемодан в дорогу".**

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

**Занятие 15.**

“Я уже сдал ЕГЭ/ОГЭ (успешно)”

* 1. **Упражнение «Я сдал экзамен!»**

Цель:создание позитивного образа, ощущения того, что это препятствие преодолимо, самосознание цели сдачи ЕГЭ.

Инструкции*:* психолог просит обучающихся нарисовать три рисунка: «Я во время подготовки к экзаменам», «Я на ЕГЭ/ОГЭ», «Я сдал экзамен успешно!». Затем составить краткий рассказ о своих переживаниях к каждому рисунку, то есть при подготовке к ЕГЭ, в период его сдачи и о своей радости от того, что аттестация прошла успешно. Школьники по очереди рассказывают о своих рисунках, прогнозируя, по сути, программу успешной сдачи ЕГЭ. Для обучающихся составление рассказа является крайне увлекательным и позитивным упражнением. Роль педагога-психолога здесь заключается в сглаживании “острых углов” и переводе негативных установок старшеклассников, которые могут обнаружиться в ходе этого упражнения, в позитивные.

Далее обсуждается по очереди, какие чувства испытывают обучающиеся по поводу своей истории о позитивном образе человека, успешно сдавшего ЕГЭ.

**2.Дискуссия на тему "Для чего нам даются трудности в жизни"**Участникам предлагается прослушать притчу и обсудить ее.

***Притча «Кокон и бабочка»***

Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои не расправленные крылья. Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

**3. «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний”
(на основе методики многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына)**

Цель: выявить уровень тревожности обучающихся, после проведенного курса занятий психологической подготовки к ЕГЭ и ОГЭ.

Инструкция: Ребята, следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте колонку с ответами “+” (если, вы согласны с утверждением) или “–” (если не согласны). Затем посчитайте количество “+”, учитывая, что один плюс равен одному баллу (Таблица 3).

Таблица 3. Бланк «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний”

Обработка результатов:

*У мальчиков:*

- низкой уровень тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов;

- средний уровень, если набрано от 1 до 4 баллов;повышенный уровень – от 5 до 6 баллов;

- крайне высокий уровень – от 7 до 10.

*У девочек:*

- низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла;

- средний уровень, если набрано от 2 до 6 баллов;

- повышенный уровень – 7–8 баллов;

- крайне высокий уровень – от 9 до 10.

Интерпретация результатов

*Низкий уровень*. Состояние тревоги в ситуациях проверки знаний вам не свойственно. Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей вас не смущает. Напротив, вы стремитесь вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Вы любите быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление вы производите на окружающих. У вас, по всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания. Можно предположить и некоторую облегченность восприятия и мышления, высокую самооценку и уверенность в себе, свободное проявление эмоций в поведении и независимость. Также не следует исключать и нежелание искренне отвечать на тест.

*Средний уровень*. Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Ваши эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Вы достаточно ответственно относитесь к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Для вас характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Вы достаточно спокойно чувствуете себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.

*Повышенный уровень*. Вы можете испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить “устные” предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для вас. Сама по себе учеба для вас нетрудна, но вы, возможно, боитесь отвечать у доски, т. к. теряетесь, и поэтому ничего не можете вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами, поскольку здесь отсутствует так называемая “публичная оценка”.

*Крайне высокий уровень*. Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Вы испытываете резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боитесь отвечать перед классом и особенно у доски. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей порой бывает неадекватно сильным. У вас иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. Экзаменационная ситуация с ее помпезностью, нервозностью родителей, предварительной “накачкой”, с непременным ожиданием своей очереди за дверью становится для вас серьезной психотравмой. У вас могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя вы находите массу недостатков. Вас отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними. Данные особенности могут обусловливать такие изменения в познавательной деятельности, как ослабление концентрации и переключаемости внимания, трудности при отделении главного от второстепенного и др.

Проанализировав результаты диагностики, педагогу-психологу необходимо определить для себя пути дальнейшей работы с обучающимися по данной тематике, составить индивидуальные карты работы с обучающимися с высоким уровнем тревожности.

1. **Подведение итогов занятия.**

**Рекомендации по подготовке выпускников ОГЭ и ЕГЭ.**

**Памятка для обучающихся**

Сдача экзамена - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

 Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

 Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.

Накануне экзамена. С вечера накануне экзамена перестань готовиться, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением «боевого» настроя. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования.

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

*Сосредоточься!* После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

*Начни с легкого!* Начни отвечать с тех вопросов, на которые точно знаешь ответ. Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

*Проверь! Оставь время для проверки своей работы,* хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**IIБЛОК. Психологическое сопровождение педагогов при подготовке обучающихся к сдаче ОГЭ и ЕГЭ.**

1. **Семинар-практикум для педагогов "Психологическое сопровождение обучающихся в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ»**

Цель: Создание условий для систематизации представлений педагогов об основных психологических трудностях, обучающихся в период подготовки к ОГЭ/ЕГЭ, интеграция усилий педагогов по психологической поддержке обучающихся, профилактика экзаменационных стрессов.

Задачи:

1. познакомить педагогов с основными факторами успешности обучающихся на экзаменах;
2. информировать педагогов о психологических трудностях обучающихся в период подготовки к ОГЭ/ЕГЭ
3. способствовать осознанию основных «мишеней» психологического воздействия на участников образовательного процесса;
4. отработать с педагогами некоторые приемы психологической поддержки обучающихся в ходе практикума.
5. рекомендовать к использованию фразы и высказывания в отношении обучающихся с различными психоэмоциональными индивидуальными особенностями.

Ход практикума:

1. **Мини-лекция для педагогов «Психологическая поддержка учащихся при подготовке к экзаменам»**

Наше занятие посвящено психологической поддержке обучающихся при подготовке к ОГЭ/ЕГЭ. Давайте разберемся, что же такое экзамен? Какие ассоциации возникают у Вас когда Вы слышите слово экзамен? (Ответы)

Да, ситуация экзамена либо другая форма аттестации всегда ассоциируется с чем-то тревожным, волнующим, пугающим человека. Эти чувства пагубно влияют на весь наш организм.

Экзамены всегда были, есть и будут. Если мы поможем обучающимся воспринимать ситуацию экзаменов не как трагедию, что то непреодолимое, а отнесемся к ней адекватно и рассмотрим, как важный этап в жизни человека, то такое восприятие экзамена позволит эффективно преодолеть все сложности, возникающие на пути к цели, сохранив при этом и своё здоровье, и здоровье детей.

Ваши правильные действия во многом будут определять успешность психологического настроя выпускника. При этом важно помнить, что вы сможете поддерживать его лишь в том случае, если сами будете излучать положительные посылы, будете спокойны и уверены. Т.е. сначала нужно обратить внимание на свой настрой и только потом помогать детям.

В юности опыт серьезных жизненных испытаний еще невелик, психологической закалки недостаточно. Поэтому экзамены порой превращаются в пытку и приносят настоящие страдания. А можно ли преодолеть этот рубеж без чрезмерного напряжения, страхов и слез? Психологи убеждены, что это вполне возможно. Откуда берется экзаменационный стресс? По мнению специалистов, он порождается интенсивной умственной деятельностью, нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, а также нарушением режима сна и отдыха. Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса – это отрицательные переживания. Экзаменационный стресс – один из самых распространенных видов стресса. Согласно результатам опросов выпускников школ, чаще всего экзаменуемые страдают от головной боли, тошноты и диареи, у них обостряются все кожные заболевания, появляется чувство общего недомогания, растерянность, паника и страх. При стрессе, как правило, ощущается сильное беспокойство: человек чувствует, что не может контролировать ситуацию и справиться с проблемой. Есть у стрессового состояния и четкие симптомы: – это сильное сердцебиение, повышенная потливость, раздражительность, чувство сильной усталости, потеря аппетита, головокружение. Могут возникать неадекватные эмоциональные всплески, бессонница, мигрени, астматические явления, нарушения пищеварения, общее плохое самочувствие и неспособность расслабиться. Стресс может вызвать и депрессию, при которой у человека наблюдается резкая смена настроений, ухудшается аппетит и сон, занижается самооценка. Депрессия очень коварна, ибо воздействует на мотивацию поступков, затрудняя тем самым подготовку к экзаменам.

Мало кто знает, что у стресса есть и положительные стороны. В малых дозах он просто необходим, т. к. сигнализирует о возникновении проблем и отвечает за нашу «настройку» на адекватное поведение в опасности. В случае с экзаменами стресс обеспечивает организм дополнительным адреналином, поддерживая нас в нужной форме. Экзамены – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы. Как часто однокашники завидуют отличнику: «Тебе, конечно, незачем волноваться, уж ты-то все знаешь!». Российские психологи провели интересный эксперимент. Они замеряли у школьников перед экзаменом различные физиологические параметры, на основании которых можно судить об эмоциональном состоянии человека (например, частоту пульса и уровень артериального давления), и обнаружили, что двоечники и отличники волнуются одинаково сильно. Если результат экзамена важен для человека, то совсем избавиться от волнения невозможно.

А волнение ребенка выражается по-разному: от истерик, до демонстрации “сверхспокойствия” и показного равнодушия. Это зависит от личностных особенностей и жизненного опыта. Не менее встревоженные предстоящими испытаниями взрослые (родители и учителя) стараются помочь подростку в зависимости от наблюдаемого поведения также в “широком диапазоне”: от обвинений в бездействии и призывов больше времени уделять учебе, до заклинаний: “Ну что ты так волнуешься? Мне все равно, какую отметку ты получишь!”

Эти “традиционные” способы лишь позволяют взрослым выплеснуть свою тревогу, а подростку помогают мало, скорее наоборот. Он и сам понимает, что нужно больше заниматься, но не в силах себя заставить, и лишняя констатация факта укрепляет его неуверенность в собственных силах и мешает взяться за дело. Призывы быть спокойнее, также чаще всего достигают противоположного результата, лишь укрепляя подростка в ощущении своей “исключительной тревожности”.

Итак, давайте рассмотрим какие факторы определяют успех на экзамене.

1. Интеллектуальный фактор – знание учебного предмета, обусловленное особенностями психического развития учащихся, уровнем развития памяти, логического мышления. Это один из мощных факторов, влияющий на результат сдачи экзамена.

2. Мотивационный – нацеленность на выполнение учебных задач и преодоление возможных трудностей. Это индивидуальный, личностный фактор, определяется волевой зрелостью, прилежанием и трудолюбием. Психологами доказано, что вредна как чрезмерно низкая мотивация, так и чрезмерно высокая. В этом отношении здесь действует правило «Золотой середины».

3.Знакомство с процедурой проведения экзамена. Эту задачу решают пробные экзамены, занятия по текстам экзаменов.

4.Стратегия подготовки к экзамену. Важно познакомить выпускников с приемами, техниками подготовки к экзамену, чтобы они смогли выработать свой индивидуальный стиль подготовки.

5.Эмоциональный фактор – это уровень тревоги, способность не терять самообладание в стрессовых ситуациях. Зависит от индивидуальных особенностей нервной системы.

Так все же, как помочь ребенку в период подготовки к экзаменам? На какие моменты на этапе подготовки к экзаменам мы - педагоги, прежде всего, должны обратить внимание обучающихся? Найдем ответ на этот вопрос в процессе выполнения упражнений, которые вы можете использовать при оказании поддержки учащихся при подготовке к сдаче экзамена.

1. **Упражнение «Экзамен».**

 Цель: формирование правильного понимания смысла экзамена.

 Каждая группа получает по ватману, на которых необходимо ответит на вопросы экзаменационных билетов от лица заданной категории участников образовательного процесса: дети, родители, педагоги.

Вопросы экзаменационных билетов:

1. Экзамен – это…;

2. Чтобы сдать экзамен успешно необходимо…;

3. Если экзамен провален, то…;

4. Если экзамен сдан успешно…;

5. Если экзамен не сдан, то прежде всего виноват…;

6. Оцените степень влияния результатов экзамена на вашу дальнейшую жизнь по пятибалльной шкале, где 5 – очень сильно; 1 – незначительно;

7. Что необходимо именно вам (ребенку, родителя, педагогу, соответственно группе, в которую попал участник семинара-практикума) в период подготовки к экзамену?

Публичная защита. Группы представляют свои ответы на вопросы экзамена. Проводиться обсуждение, в котором ведущему необходимо отметить:

- при обсуждении первого вопроса, что прежде всего экзамен является средством измерения качества образовательных услуг. Поэтому важным в процессе сопровождения участников образовательного процесса в предэкзаменационный период довести до сознания детей, что экзаменом проверяют вовсе не ребенка, его умственные способности, а качество образовательных услуг, насколько образовательная система смогла приспособиться к его индивидуальным особенностям, насколько успешно она удовлетворила его образовательные потребности.

- при обсуждении второго вопроса, что наибольшую ответственность несет именно педагог, так как на него возлагается ответственности по предоставлению качественных образовательных услуг. Определенная доля ответственности есть и у родителей, так как они формируют у ребенка систему ценностей, создают условия развития ребенка, побуждают ребенка к достижениям в определенной области, имеют систему ожиданий, которую ребенок стремиться оправдать. Таким образом, получается наименьшую ответственность несет ребенок, который просто развивается в определенных условиях, которые либо отвечают его потребностям, либо не отвечают. Поэтому, чтобы обучающийся сдал экзамен успешно необходимо, чтобы прежде всего был грамотно организован образовательный процесс.

 - при обсуждении третьего вопроса, что наиболее трагично проваленный экзамен скажется на ребенке. Он будет вынужден пересдавать экзамен, но опаснее психологические последствия: у ребенка может сформироваться негативное самоотношение, чувство вины, которые могут привести к неконструктивным формам поведения.

- при обсуждении четвертого вопроса, что наибольшее влияние успешный результат сдачи экзамена имеет для ребенка, открывая перед ним дальнейшие жизненные перспективы.

 - при обсуждении пятого вопроса, что часто вину переносят именно на ребенка: не достаточно готовился, не обладает нужными способностями. Данная точка зрения является ошибочной о чем уже было указано при обсуждении второго вопроса.

 - при обсуждении шестого вопроса, также необходимо отметить, что наибольшее влияние на дальнейшую жизнь результаты экзамена имеют именно для обучающегося. Таким образом, обучающийся оказывается своеобразным заложником ситуации: являясь самым заинтересованным лицом, тем не менее обладает наименьшим влиянием на образовательный процесс.

 - при обсуждении седьмого вопроса, что потребности участников образовательного процесса в предэкзаменационный период являются своеобразным запросом на работу психолога. Исходя из потребностей каждой категории, необходимо строить работу по психологическому сопровождению предэкзаменационного периода.

**3. Упражнение «Трехминутный тест»**

Цель: подвести педагогов к пониманию важной роли внимания обучающихся на экзамене.

Выполняется строго с секундомером. Бланки раздаются белой стороной вверх. Переворачивать только по команде.

Инструкция: Сейчас я объявлю условия выполнения теста, и после этого вы все по команде перевернете бланки и приступите к выполнению. Тест длится ровно три минуты и по истечении времени должен быть прекращен. Вы внимательно читаете задание и выполняете его. Все задания выполняются в тишине. Пожалуйста, не мешайте другим участникам группы. У каждого из нас разная скорость работы. Те, кто закончат раньше других молча ждут окончания теста всей группы. Итак, время пошло!

Трехминутный тест.

Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Прочтите все пункты, прежде, чем что бы то ни было делать.
2. Напишите своё имя в правом верхнем углу листа после слова «ИМЯ».
3. Обведите кружочком слово «ИМЯ» во втором пункте.
4. Нарисуйте ПЯТЬ МАЛЕНЬКИХ КВАДРАТОВ в верхнем левом углу листа.
5. Поставьте крестик в каждом квадрате, описанном в пункте 4.
6. Обведите каждый квадрат тремя концентрическими окружностями.
7. Впишите свою ФАМИЛИЮ под заголовком этого текста на соответствующую линейку.
8. Справа от заголовка напишите слово ДА на трех разных языках по одному разу или на Вашем родном языке пять раз.
9. Обведите КРУЖОЧКОМ пункты 7 и 8.
10. Поставьте КРЕСТИК в левый нижний угол листа.
11. Нарисуйте над этим крестиком РАВНОБЕДРЕННЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК.
12. Обведите кружочком слово ВЕРХНЕМ в четвертом пункте.
13. Сложите в столбик на обратной стороне листа числа 896 и 472.
14. Если Вы уже дошли до этого пункта отчётливо произнесите своё полное ИМЯ.
15. Если Вы уверены, что правильно выполнили все предыдущие инструкции, то произнесите отчетливо вслух: «Я ТОЧНО ВЫПОЛНИЛ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ».
16. Разделите на обратной стороне листа сумму, полученную в п. 13 на 12.
17. Обведите кружочком результат вычисления в п.16 и умножьте его на обратной стороне листа на 17.
18. С нормальной скоростью досчитайте вслух до ДЕСЯТИ.
19. Проделайте ручкой ТРИ ДЫРОЧКИ правом нижнем углу листа.
20. Если Вы выполнили упражнение раньше остальных, громко произнесите вслух «Я ПЕРВЫЙ!». Если вторым, то – «Я ВТОРОЙ!» и т.д.
21. Теперь, когда Вы согласно п.1 внимательно прочитали весь текст, выполните только то, что написано в пунктах 1 и 2.

По истечению времени проводится анализ выполнения теста.

- Поднимите руку, кто успел выполнить 15 заданий? От 10 до 15? Кто выполнил 2 задания? Нужно ли было выполнять остальные задания?

(Нет, нужно выполнить только первые два).

***Вывод после упражнения***: так и на экзамене - важно придерживаться определенных правил, быть внимательным, думать и только потом действовать

**4. Упражнение «Эксперимент»**

Цель: дать возможность педагогам понять смысл и необходимость самообладания.

Каждому участнику раздаются карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать его.

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

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

наКОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ ног.

Вопросы для обсуждения:

- Сразу ли вы справились с заданием?

- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения? (Абстрагироваться, т.е. отвлечься от внешних раздражителей в виде нестандартного шрифта написания текста)

- Какое качество помогло вам справиться с заданием? (Самообладание, не растерялись, искали способ решения поставленной перед вами задачи)

Самообладание - устойчивость в любой ситуации, способность принятия решения в экстремальных ситуациях, умение владеть собой, своими действиями, переживаниями и чувствами.

На примере этого упражнения даем возможность участникам семинара понять смысл и необходимость самообладания и рассказываем о приемах развития самообладания.

Конечно же, экзамен даже для самого подготовленного обучающегося - это стресс. Но уровень стресса бывает разный. Если стресс является оптимальным стимулом, т.е. золотой серединой, к которой и необходимо стремиться, потому что необходимое и достаточное количество тревоги во время испытаний все же способствует мобилизации сил, возможности организовать себя, настроить на деловой лад, то это нормальное рабочее состояние. Если же психоэмоциональное состояние во время подготовки и на экзамене достигает крайних точек: таких как полное безразличие, либо чрезмерный стресс, то такое состояние может помешать сдаче экзамена.

Какие могут быть мысли у ребенка в состоянии чрезмерного стресса? Ничего не помню, не успею подготовиться, разочарую родителей, подведу школу, т.е. много страхов и опасений. Присутствуют следующие поведенческие реакции: проявление гнева, либо упадок сил и настроения, отсутствие аппетита, либо наоборот, его обострение, дрожь, онемение определенных частей тела. В этом состоянии приходится готовиться, а это не рабочее состояние.

Что нужно сделать, чтобы профилактировать нарушение психоэмоционального состояния обучающихся?

Нужно формировать навыки уверенного поведения, а также выявить ресурсы обучающихся, на которые каждый из них сможет опереться в стрессовой ситуации.

***Педагоги выполняют упражнения, которые они смогут в дальнейшем проиграть с обучающимися.***

* 1. **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: «Какими качествами моей личности я могу гордиться?» Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами.

А теперь 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 подготовки или на экзамене. (Озвучиваются результаты выполнения упражнения).

* 1. **Упражнение «Образ уверенности»**

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

Инструкция: «Закройте глаза и представьте, какой образ мог бы для вас символизировать состояние уверенности. Представили? Теперь нарисуйте этот образ или символ».

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

*Вопросы для обсуждения:*

- Что было легко?

- Где почувствовали трудности?

- Как этот символ может помочь?(Представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности).

* 1. **Практическая работа с текстом «Фразы для детей на этапе подготовки к экзаменам»**

Все обучающиеся имеют свои индивидуальные психоэмоциональные, личностные и поведенческие особенности. Педагогу необходимо уметь правильно построить общение с разными обучающимися в период подготовки к экзаменам, в период проведения репетиционных экзаменов, в период консультаций, исходя из индивидуальных особенностей.

Ведущий кратко озвучивает характеристики различных трудностей школьников, а педагоги в предложенном им тексте находят формулировки высказываний, которые бы эффективно настраивали на подготовку именно этого ученика, с этими индивидуальными особенностями.

*Инфантильные дети*

Слабая способность к интеллектуальному напряжению, внушаемость, несовершенство волевого поведения, несамостоятельность. В школе такие дети стараются подражать более активным сверстникам, гримасничают, кривляются, тем самым, «выключаются» из учебного процесса, запускают учебу. Познавательным заданиям предпочитают развлекательные, игровые, внеучебные. Свои возможности преувеличивают, к другим – требовательны, к себе некритичны.

*Тревожные дети*

Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.)

При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого.

- Легко краснеет, бледнеет.

- В значимых ситуациях сильно потеет.

- Сильно вздрагивает при неожиданных звуках или обращении.

- Задает множество уточняющих вопросов, часто переспрашивает учителя,

*Дети – отличники и перфекционисты*

Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, то стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных, использовать дополнительный материал. Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и должно получить соответствующую (естественно, высокую!) оценку. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка.

*Астеничные дети*

Высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Такие ученики обладают сниженной переносимостью учебных нагрузок.

Зачастую астения сопровождается повышенной впечатлительностью и чувствительностью.

*Гипертимные дети*

Быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой несдержанны. Они быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость для них учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

*Застревающие дети*

Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое. Застревающие дети основательны и зачастую медлительны. Если таких учеников начинают торопить, темп их деятельности еще больше снижается

* 1. **Подведение итогов семинара.**

**Рекомендации по подготовке выпускников к ЕГЭ/ОГЭ.**

**Памятка для учителя.**

Психотехнические навыки не только повышают эффективность подго­товки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать соб­ственными эмоциями.

- Важно «репетировать» экзамен потому, что в психологии известен такой факт: если запоминание информации и ее воспроизведение происходят в сходных условиях, то воспроизведение будет более успешным.

- Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета.

- Одним из важных компонентов для психологической готовности к экзамену является - уверенность в себе, однако это слишком серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформиро­вать в оставшееся до экзамена время. Для развития у обучающихся уверенности в себе могут проводиться дли­тельные психологические тренинги и специальные консультации для родителей. В ваших возможностях на­учить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов.

*Как это можно сделать?*

1.         Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать о плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях — как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите обучающимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале — они не только мешают готовиться к экзамену, создавая постоянное напряжение, но и разрешают ученику готовить­ся спустя рукава, ведь все равно впереди ждет неудача.

2.         Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда» Главная задача — как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдво­ем — напугайте друг друга посильнее. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Кстати, если старшеклассник поражает вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

3.         Если обучающийся заранее рассматривает экзаменаторов (тестотехников) как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзаме­ны и помнят свои ощущения. Даже если тестотехник кажется хмурым и неприветливым — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

4.         А помните ли вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками. Неплохо поспрашивать и знакомых, и учителей, работающих с вами в рамках методического объединения. Возможно, вам удастся создать для ваших выпускников своеобразную копилку приемов усвоения знаний.

5.       Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освойте эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с обучающимися. Включайте эти упраж­нения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

Обратите внимание на состояние физического и психического здоровья обучающихся. 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.

*Как создать позитивный психоэмоциональный настрой участников ЕГЭ/ОГЭ*

•  От организатора будет во многом зависеть психологическая атмосфера экзамена.

•  Начало любого контакта, особенно с незнакомыми людьми, - это прежде всего улыбка, доброжелательные интонации в голосе, внимание к каждому присутствующему.

•  Одежда организатора не должна быть вызывающей (яркой, экстравагантной), чтобы не отвлекать обучающихся.

•  Словесные установки учителя-организатора должны повышать уверенность ученика в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, том больше вероятность сделать ошибку.

•  Необходимо подбадривать обучающихся доброжелательным взглядом, прикосновением, краткой похвалой.

•  Овладевайте сами приемами краткой и эффективной мышечной релаксации, и рекомендуйте детям приемы успокаивающего дыхания.

Учителя могут провести консультации по подготовке к сдаче ЕГЭ/ОГЭ не только для выпускников, но и их родителей. Ведь не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения родителей.

В день экзамена займитесь полезной и приятной для вас деятельностью. Помните: вы сделали все, что смогли, и от вас сейчас ничего не зависит. Верьте: дети справятся. После экзамена выслушайте обучающихся, отмечая только правильные действия. Помогите ребенку принять исход или подать апелляцию в случае полного несогласия с итогами экзамена.

Советы классному руководителю:

1. Информируйте ребят обо всех нормативных документах, положениях. Создайте стенд по ЕГЭ/ОГЭ.
2. Создайте условия, чтобы все дети определились с выбором предметов по ЕГЭ/ОГЭ как можно раньше.
3. Контролируйте выполнение нормативных документов, касающихся ЕГЭ/ОГЭ, всеми учителями, работающими в вашем классе.
4. Постройте с ребенком перспективу его дальнейшей жизни в случае успеха и в случае неудачи. Важно помнить, что все можно исправить, что ЕГЭ/ОГЭ не определяет всей дальнейшей жизни.
5. Покажите привлекательность ЕГЭ/ОГЭ лично для ребенка (сдавать один раз, объективность оценки).
6. Организуйте сразу после экзамена встречу с обучающимися.
7. Выслушайте их, похвалите, порадуйтесь вместе с ними.
8. Помогите ребенку в случае необходимости подать апелляцию или принять исход экзамена и помочь построить свои дальнейшие планы.

**III БЛОК. Психологическое сопровождение родителей выпускников при подготовке детей к сдаче ОГЭ и ЕГЭ.**

Работа педагога-психолога с родителями выпускников строится следующим образом:

* выступление педагога-психолога на родительском собрании «Психологическая поддержка семьи во время экзаменов»;
* тренинг для родителей «ЕГЭ без проблем»
* индивидуальные консультации родителей на тему трудности при подготовке детей к сдаче ОГЭ и ЕГЭ (работа по запросу родителей).

**Мини-лекция на родительском собрании «Психологическая поддержка семьи во время экзаменов»;**

Уважаемые родители! Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Психологическая поддержка – это процесс:

* в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
* который помогает ребенку поверить в себя и в свои способности;
* который помогает ребенку избежать ошибок;
* который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того чтобы научится поддерживать ребенка Вам, родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним. Вместо того чтобы обращать внимание, прежде всего на ошибки и плохое поведение ребенка, взрослому придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает. Вербально и невербально родитель сообщает ребенку, что верит в его силы и способности.

Экзамен в любой форме для большинства людей является стрессом. Владение собой в острых ситуациях возможно лишь в том случае, если человек имеет реальный опыт переживания и разрешения стрессовых ситуаций.

Большую роль в поддержке детей играют родители. Родители, как и дети, переживают по поводу ЕГЭ, их пугает все и другая школа, в которой будет проходить ЕГЭ и само тестирование. Но если у взрослых такое восприятие, то каково же детям, как все это перенесет ребенок? Психологический настрой очень важен, ведь от него зависит успешность сдачи экзамена. Так чем же родители могут помочь своим детям? Лучшая помощь – это научиться поддерживать своего ребенка до экзамена и во время него.

* Помощь в организации режима дня - распределение учебного материала по дням, определение ежедневной нагрузки, составление плана. Наиболее простой способ заучивания учебного материала - это разделить его на смысловые блоки, каждый блок озаглавить и составить план всего параграфа или билета. Ребенок выучивает по отдельности каждый пункт плана и только потом повторяет весь билет целиком.
* Соблюдение режима дня - важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности ребенок должен высыпаться.
* Особое значение в период сдачи и подготовки к экзаменам имеет эмоциональной настрой взрослых. Эмоционально спокойная, ненапряженная атмосфера позволяет ребенку чувствовать уверенность в себе, создает ситуацию успеха.

Помните, что в этот период дети становятся особенно мнительными и тревожными, постарайтесь "подкармливать" их положительными эмоциями. Ни в коем случаи не ругайте, не давите на психику, даже если первый экзамен ребёнок сдаст не так, как Вы рассчитывали. А перед экзаменом, не забудьте пожелать "Ни пуха, ни пера".

По завершению лекции родителям раздаются памятки с рекомендациями.

Памятка для родителей

Как помочь ребёнку успешно сдать экзамены

* Не говорите ребёнку о своих страхах и тревожных предчувствиях. Помните: тревожась сами, вы увеличиваете стресс ребёнка.
* Верьте в своего ребёнка, не скупитесь на похвалу.
* Спокойно разговаривайте с ребёнком об экзаменах, выслушивайте его опасения и предлагайте решения, а не поучайте.
* Делитесь опытом по преодолению трудностей, рассказывайте о том, как вы справляетесь со сложными для вас ситуациями.
* Помните: количество полученных баллов на ЕГЭ не является совершенным измерением возможностей вашего ребёнка.
* Контролируйте режим ребёнка, не давайте ребёнку переутомляться.

**Тренинг для родителей «ЕГЭ без проблем»**

Цель: снижение родительской тревожности в период подготовки и сдачи ЕГЭ выпускниками.

Задачи:

- создание благоприятного эмоционально-психологического климата;

- формирование навыков позитивного общения с ребёнком;

- формирование у родителей выпускников навыков саморегуляции.

Категория аудитории: родители выпускников школы.

Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции, душевный комфорт и адекватная поведенческая реакция. Поскольку большую часть времени обучающиеся проводят в семье, то становится неоспоримым тот факт, что дискомфортное психологическое состояние родителей может пагубно влиять на ребёнка.

Трудно найти родителей, которые в преддверии ЕГЭ сохраняли бы спокойствие: тревожась о предстоящем испытании, родитель обрушивает на ребёнка огромное количество требований, что не только не помогает, но и вызывает психологический дискомфорт выпускника. Отсутствие видимого беспокойства ребёнка по отношению к экзамену также негативно воспринимается родителями и интерпретируется как безответственность. Как правило, родители забывают, что ребёнка контролирует ещё и учитель. В итоге выпускники оказываются в своеобразном психологическом капкане: с одной стороны тревожные родители, с другой – требования учителя.

Данный тренинг направлен на снижение тревожности родителей перед выпускными экзаменами и на стабилизацию их психологического здоровья, поскольку психологический комфорт родителей, их положительные эмоции – один из важнейших факторов успешности и психологического здоровья выпускника школы.

Знакомство

1. **Приветствие.**

 Здравствуйте, уважаемые родители! Разрешите вам представиться. Меня зовут … (представление). Далее представляются родители.

**2.   Введение в проблему**

Скоро Ваши дети закончат обучение в школе. Кто-то, получив аттестат, пойдет учиться в ВУЗ, кто-то захочет немного отдохнуть, ну а кто-то уже решил, что пойдёт работать. Но это будет еще не скоро. Что же ожидает ваших детей в этом году? (Ответы).

 Совершенно верно, ЕГЭ. И многое, конечно, будет зависеть от вас. Как вы думаете, чем вы можете помочь своему ребёнку? (Ответы).

- Репетиторы, дополнительные занятия, интернет. Но этого недостаточно. Вы можете помочь своему ребёнку тем, что перестанете тревожиться.

Показ слайда «Клякса» (Притча)

Посмотрите на экран, что Вы видете? (Ответы родителей)

 Притча «Экзамен»

Пришло время Мастеру проверять своих учеников. Он позвал троих, взял белый лист бумаги, капнул на него чернила и спросил:

— Что вы видите?

Первый ответил: «Чёрное пятно». Второй: «Кляксу». Третий: «Чернила».

Монах заплакал и ушёл в свою келью. Позже ученики спросили:
— Почему вы плакали?

Монах сказал:

— Никто из вас не увидел белого листа.

Вот и мы с Вами не увидели белого листа…

**3. Упражнение «Плюсы и минусы»**

Ведущий раздаёт листы А4 каждому родителю.

- Сейчас я попрошу разделить ваш листок пополам. На одной части листа напишите, пожалуйста, плюсы ЕГЭ, а на второй – минусы. (Родители работают около 5 минут).

- Сейчас я попрошу вас по очереди прочитать положительные стороны экзамена. (Родители зачитывают, ведущий фиксирует основные моменты на доске). А теперь прочитайте минусы. (Ведущий записывает на доске минусы ЕГЭ).

Вопросы для обсуждения:

Чего больше – минусов или плюсов?

Что больше тревожит родителей?

**4. Упражнение «Рисуем эмоции»**

Сейчас я попрошу вас разделиться на пары. Возьмите, пожалуйста, фломастеры и лист бумаги, положите свою руку на листок и обведите её. У вас получился трафарет вашей ладони. Теперь в каждом пальчике рисунка напишите эмоцию, которую вы испытываете при упоминании о ЕГЭ. (Родители рисуют и пишут около 5 минут).

Теперь каждая пара сравнивает свои «ладошки»: что общего в рисунках, чем рисунки отличаются. (Обсуждение, каждая пара высказывается по очереди).

Как видите, вас очень многое объединяет (назвать общие эмоции). Можно сделать вывод, что все родители перед экзаменом своих детей испытывают похожие переживания, а значит, хорошо понимают друг друга. А насколько хорошо родители понимают собственного ребёнка?

**5.  Игра «Пойми меня»**

Сейчас мы с вами поиграем. Мне нужны четыре добровольца. Остальные родители будут наблюдателями.

(Каждый из четырёх родителей получает от ведущего записку с ролью, которую он будет играть. Роли: выпускник, родитель, учитель.).

Каждый из вас получил листок с какой-то ролью. И сейчас ваша задача состоит в том, чтобы присутствующие здесь родители по вашим словам, позам, движениям смогли догадаться, кого вы изображаете. (Родители-добровольцы импровизируют, остальные внимательно следят за ними).

***Родитель - «родитель»***

Ситуация такова: *«До экзамена моего ребенка осталась неделя,* *один день,* *одна ночь,* *час,* *и вот ОН ПОШЕЛ СДАВАТЬ!!!  Глаз дергается, ноги не держат, беру телефон, руки трясутся, что-то он долго не звонит …».*

***Родитель - «выпускник»***

Ситуация такова: *«До экзамена осталась неделя,* *один день,* *одна ночь,* *час, и вот я вхожу. Глаза красные, ноги не держат, беру экзаменационные бланки, руки трясутся. Мой разум отказывается мне повиноваться».*

***Родитель - «учитель»***

Ситуация такова: *«До экзамена моего ученика осталась неделя***-***он еще ничего не выучил,* *один день***-***он так плохо подготовился!* *Куда смотрят родители?  Бессонная ночь! Глаза красные, ноги не держат, хоть бы не опоздал, руки трясутся».*

Буквально несколько минут на подготовку.

Задача остальных родителей внимательно смотреть на каждого выступающего и определит какую роль он играет.

*Вопросы для обсуждения:*

Кого изображали родители?

Как вел себя каждый из них?

Легко ли приходилось родителю, который изображал выпускника? Почему?

Вот мы и увидели своеобразный психологический капкан, в котором оказывается выпускник: с одной стороны, тревожные родители, с другой – тревожные, требующие учителя.

**6.  Учимся снижать тревожность. Упражнение «Рисую спокойствие»**

Цель: снятие напряжения

Как вы заметили, что у вас много общего. И то, что вас объединяет на сегодняшний момент, – это ваша тревожность. Наблюдая за нашими добровольцами, которые только что разыграли перед нами небольшую сценку, вы почувствовали, наверное, насколько тяжело приходится вашему ребёнку в период выпускных экзаменов. И теперь представьте, насколько усугубляется психологическое состояние ваших детей, когда родительская тревога умножается на экзаменационную тревожность детей. А ведь именно в этот период выпускникам нужна эмоциональная поддержка. Сможет ли родитель поддержать своего ребёнка, если он сам находится в состоянии тревожности и раздражения? (Ответы)

 Конечно, это будет проблематично. Поэтому сегодня мы будем учиться расслабляться. Сейчас мы с вами порисуем. Только вместо бумаги с красками и карандашами у нас будет поднос с манной крупой, а вместо кисточек – пальцы рук. Рисуйте все, что хотите. Вы можете рисовать одной рукой, можете двумя. Попробуйте расслабиться во время рисования, не думать о проблемах и заботах. (Во время рисования можно включить спокойную тихую музыку. Время упражнения до 10 минут).

**7. Упражнение «Нарисуй и передай»**

Цель: снятие психофизического напряжения

 Возьмите лист бумаги и выберите самый приятный для вас цвет карандаша (пройти по рядам с пачкой карандашей; хорошо, если в пачке будет по несколько карандашей одинакового цвета, поскольку один и тот же цвет могут выбрать несколько родителей). Как только я хлопну в ладоши, вы начнёте рисовать всё, что захотите. По моему хлопку передайте свой лист соседу слева, который продолжит рисовать ваш рисунок. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передаётся дальше по кругу до тех пор, пока не вернётся обратно хозяину.

*Вопросы для обсуждения:*

Понравилось ли вам то, что получилось?

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

Поделитесь своими чувствами, настроением.

Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

**8.  Подведение итогов занятия**

Наше занятие подходит к концу. Все эти упражнения достаточно простые, вы можете делать в любое время. Необходимо помнить: успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние.

Педагог-психолог раздает родителям рекомендации, которые помогут правильно вести себя по отношению к ребёнку в экзаменационный период.

**Рекомендации родителям выпускников по подготовке детей к ОГЭ и ЕГЭ**

**Памятка для родителей.**

 Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Окажите поддержку в любом случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
* В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.
* Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
* Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
* Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
* Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
* Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
* Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
* Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: · пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; · внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); · если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант. И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* Практика показывает: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную активность.

ПОМНИТЕ: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.

Родители не могут ВМЕСТО ребёнка сдать экзамены, но они могут быть ВМЕСТЕ с ребёнком во время его подготовки к экзамену.

**Заключение**

Проблема психологической готовности школьников к ЕГЭ очень важна и актуальна, она обусловлена рядом причин:

ЕГЭ/ОГЭ имеет ряд особенностей, которые требуют от выпускника не только интеллектуальных знаний, но еще и личностной и психологической готовности к его выполнению.

Необходимо сохранить здоровье выпускника и физическое и психологическое.

Подготовка к экзаменам и их сдача вызывают у выпускников сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности; неустойчивой самооценке; утрате способности видеть положительные результаты своего труда, ресурсы организма, личностные достоинства; в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена.

Эффективным средством в ситуации стресса, по мнению Г. Селье, является использование способов саморегуляции и мобилизации ресурсов организма.

ЕГЭ по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. Поэтому в процессе сдачи ЕГЭ требуются:

высокая мобильность,

переключаемость,

высокий уровень организации деятельности,

высокая и устойчивая работоспособность,

высокий уровень концентрации внимания.

Для того, чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в своих силах, в себе. Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь.

Необходимо также принять решение о том, какой результат будет желаемым и реально достижимым. Например, для одного “сдать успешно” – означает получит 3, для другого – набрать минимум 91 балл. При этом надо понимать: тест составлен так, что получить 100 баллов из 100 сможет только один из тысячи выпускников. Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний) может привести к выбору неэффективной для себя стратегии.

Очень важно рационально оценивать время, которое потребуется для написания ОГЭ/ЕГЭ. Неумение планировать свое время приводит к возникновению страха не успеть, а это отрицательно влияет на результат. Поэтому важно не только осваивать работу с тестами, но и вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности.

Программа психологической сопровождения участников образовательного процесса при подготовке к ЕГЭ и ОГЭ – лишь начало диалога о психологической готовности старшеклассников к сдаче ЕГЭ. Она высокоэффективна так как включает в себя работу с участниками образовательного процесса: обучающиеся, педагоги, родители. При желании программа может также успешно совмещать в себе лекции на уточнения процедуры ЕГЭ, отработку оптимальной стратегий при его выполнении и многое другое.

**Список литературы**

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003.
2. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – Спб.: Речь, 2004.
3. Еремина О. Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ».\\ Школьный психолог.- 2008.-№9.
4. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002.
5. Журавлев Д. Экзамен - способ проверки знаний или психологическое испытание? \\ Народное образование.- 2003.-№4.
6. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников).\\Школьный психолог.-2008.-№9.
7. Макартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006.
8. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – Спб.: Речь, 2005.
9. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
10. Чибисова М. Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе) - М.: Генезис, 2004.
11. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003.
12. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006.