



**ШКОЛА №12
ИМЕНИ ВЕРЫ
ВОЛОШИНОЙ**

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №
12 имени В.Д. Волошиной»

650060, г. Кемерово, бульвар
Строителей 24 В,
тел. факс 51-53-76,
e-mail – school12kmr@mail.ru

Утверждено на заседании
Педагогического совета 29.08.2025
Протокол №1

Утверждено:
Директор МБОУ «СОШ №12
им. В.Д. Волошиной»
Рогозин А.И.



ПРОГРАММА

**психолого-педагогического сопровождения
обучающихся 9,11 классов
при подготовке к ОГЭ и ЕГЭ**

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ОГЭ и ЕГЭ очень велика. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, к тому же ежегодно меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является пугающей. Все это послужило необходимым фактором для создания программы сопровождения, позволяющей помочь учащимся 9,11 классов более эффективно подготовиться к экзаменам и справиться с волнением.

При разработке программы была использована программа занятий по подготовке учащихся одиннадцатых и девярых классов к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программа «Путь к успеху» Стебеновой Н., Королевой Н. Предлагаемая программа позволяет снизить негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ и ОГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Упражнения, предлагаемые программой, способствуют обучению учащихся приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. 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.

Актуальность проблемы обусловлена тем, что сдача ОГЭ и ЕГЭ в форме тестирования является обязательной процедурой для всех выпускников школ России, она обеспечивает объективную оценку качества результата обучения по учебным дисциплинам в соответствии с государственными образовательными стандартами. Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются прежде всего через трактовку понятия «готовность» в психологии:

- 1) согласие сделать что-нибудь, желание и стремление содействовать чему-нибудь;
- 2) определенное состояние психофизиологических систем перед предстоящей деятельностью;
- 3) момент времени в жизни индивидуума, когда достигнутый им уровень зрелости позволяет ему извлечь пользу из конкретного опыта.

Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Цели программы – оказать выпускникам помощь в психологической подготовке к предстоящим экзаменам и отработать с учащимися навыки психологической подготовки к экзаменам, повысить их уровень уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи:

1. Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу.
2. Обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

Продолжительность занятия: 40 минут.

Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения: класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; фломастеры; ручки и тетради для записей учащимися информации, полученной в ходе мини-лекций.

Участники: учащиеся 9-х, 11-х классов.

Программа рассчитана на 6 часов.

Тематический план

№	Тема занятий	9 класс	11 класс
1	Что такое экзамен? (актуализация проблем учащихся при подготовке к ЕГЭ и ГИА; первичная диагностика эмоционального состояния) (1ч.)	1 ч.	1 ч.
2	«Плюсы и минусы ОГЭ и ЕГЭ: «Объективный взгляд на экзамен».	1 ч.	1 ч.
3.	«Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене?»	1 ч.	1 ч.
4.	«Уверенность на экзамене».	1 ч	1 ч
5.	«Способы поддержки работоспособности, волевой мобилизации»	2 ч	2 ч
	<u>Итого</u>	6 ч	6 ч.

Содержание программы

Занятие 1

Тема: «Плюсы и минусы ОГЭ и ЕГЭ: «Объективный взгляд на экзамен».

Цель: познакомить выпускников с особенностями ОГЭ, ЕГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление о ОГЭ и ЕГЭ, сформировать положительную мотивацию на участие в занятиях.

Упражнение «Ассоциации»

Цель: настроить на тему, дать возможность выразить свои чувства и эмоции по поводу экзамена.

Инструкция: Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову.

Придумайте ассоциации на слова: «лето», «каникулы», «день рождения», «экзамен».

Упражнение «Не собоюсь...»

Цель: развить навыки концентрации и распределения внимания.

Инструкция: « Вам необходимо считать в слух от 1 до 31, при этом нельзя называть числа, включающие тройку и кратные трём. Вместо этих чисел вы должны говорить: «Не собоюсь!» К примеру: «Один, два, не собоюсь, четыре, пять, не собоюсь,...»

Беседа «Если не...»

Цель: проработать ситуации тревоги и страха перед экзаменами.

Инструкция: «А сейчас страшная история. Сейчас мы с вами заглянем в страшную «черную дыру». Что произойдет, если вы (о, ужас!) не поступите в институт? Продолжите фразу.

Обсуждение.

Дискуссия «ОГЭ, ЕГЭ - лучшие или хуже традиционного экзамена?»

Цель: выработать объективное отношение к ЕГЭ, снижение тревоги.

«Во многом результат нашей деятельности зависит от того, как мы относимся к

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

Таблица «Плюсы и минусы ОГЭ, ЕГЭ».

Цель: выработать объективное отношение к ОГЭ и ЕГЭ.

Инструкция: «В тетради заполните таблицу «Плюсы и минусы ОГЭ и ЕГЭ». Во время работы используйте таблицу «Сравнительный анализ ОГЭ, ЕГЭ и традиционного экзамена».

Подчеркните в таблице то, что лично для вас является плюсом ОГЭ, ЕГЭ».

Отличительные особенности	
Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
Что оценивается	
Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать.
Что влияет на оценку	
Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.	Оценка максимально объективна
Возможность исправить собственную ошибку.	
На устном экзамене можно исправить ошибку во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном – при проверке собственной работы.	Практически отсутствует
Кто оценивает	
Знакомые ученику люди	Незнакомые эксперты
Когда можно узнать результаты экзамена	
На устном экзамене – практически сразу, на письменном – через несколько дней.	Через более длительное время
Содержание экзамена	
Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала
Как происходит фиксация результатов	
На письменном экзамене – на том же листе, на котором выполняется задание. На устном – на черновике.	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов.
Стратегия деятельности во время экзамена.	
Выбор заданий строго регламентирован.	Индивидуальный подход к выбору заданий

Рефлексия

Цель: получить обратную связь от участников группы о прошедшем занятии.

Подвести итог занятию.

- «Что важного, интересного, полезного было для вас на этом занятии?»

Занятие 2

Тема: «Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене?»

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

Материалы: раздаточный материал к упражнению «Эксперимент».

Упражнение «Дождик»

Цель: обучить снятию напряжения и тревоги, развить групповую сплоченность.

Инструкция: Участники группы становятся в круг, друг за другом и кладут открытые ладони на спину впереди стоящего. По команде ведущего легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще. Дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большими потоками стекает по спине.

Рефлексия.

Упражнение. «Эксперимент».

Цель: смоделировать ситуацию, научить контролировать эмоциональное состояние в стрессовых ситуациях.

Инструкция: «Каждый из вас получит карточку с заданием. Вам надо прочитать текст и записать его в тетрадь. Время выполнения задания 2 минуты. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения задания. Это задание-модель экзамена, мини-стресс, т.к. время ограничено».

Содержание задания:

«ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮЩЕЮ
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;
наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног»

Обсуждение: «Какие мысли и чувства удалось отследить перед заданием и во время работы? Какую стратегию выполнения задания вы выбрали: сразу начали писать или сначала прочитали текст? Уложились ли в отведенное время?»

Мини-лекция

Экзамен - это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. И значит, необходимо разобраться с тем, что такое стресс и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределенности.

Стресс - это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело подготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием.

Научные исследования говорят о наличии двух больших групп людей, переживающих стресс. Одни приходят в состоянии повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на успех, т.е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть. Другие суетятся, заранее предчувствуя поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы.

Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

1. Реакция тревоги. В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил. Об этом свидетельствуют учащенный пульс, учатившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, кроме того, снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.

2. Фаза сопротивления. Делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Наиболее эффективная помощь в этот период - укрепление уверенности в себе.

3. Реакция истощения. После длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность.

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Способы снятия нервно-психического напряжения:

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».

Упражнение: «Дыхательная релаксация».

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Инструкция: «Наиболее простой способ- это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов».

Обсуждение: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

Упражнение. «Мышечная релаксация».

Цель: научить справляться с тревогой, используя методы мышечной релаксации.

Инструкция: «Вашему вниманию предлагается несколько упражнений, основанных на расслаблении мышц.

- 1) дыхание: вдох (с надуванием диафрагмы)- задержка дыхания - медленный выдох через рот (3-5 раз);
- 2) на вдохе поднять брови (удивиться)- задержка дыхания - медленно опускать брови на выдохе (3-5 раз);
- 3) на вдохе зажмурить глаза - задержка дыхания - медленно открывать глаза на выдохе (3-5 раз);
- 4) на вдохе растянуть улыбку (оскалиться)- задержать дыхание - медленно на выдохе убрать улыбку (3-5 раз);
- 5) руки в «замке» на уровне груди, пальцы сдвинуть в «замке» и давить ладонь на ладонь-задержка дыхания - медленно расцепляем руки на выдохе (3-5 раз);
- 6) делать одновременно упражнения 3-4-5;
- 7) сесть на край стула, спина прямая, на вдохе приподнять ноги над полом и потянуть носки на себя – задержка дыхания - медленный выдох».

Обсуждение

Обсуждение: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

Упражнение «Прощай напряжение!»

Цель: обучить снятию напряжения приемлемым способом.

Инструкция: «Скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в урну, стоящую в центре круга».

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

Рефлексия

Цель: получить обратную связь о прошедшем занятии.

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы: «Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?»

Занятие 3

Тема: «Уверенность на экзамене».

Цель: познакомить выпускников с правилами и процедурой ЕГЭ; повысить уверенность в себе, в своих силах; актуализировать внутренние ресурсы.

Необходимые материалы: листы бумаги (по количеству учащихся), цветные карандаши, памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче ЕГЭ» (по количеству учащихся).

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

Цель: создать положительный настрой, развить чувство эмпатии, повысить самооценку.

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

Анализ: «Трудно ли было говорить о себе? Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?»

Мини-лекция «Уверенность на экзамене»

Цель: сформировать уверенное поведение во время экзамена.

Информирование: «Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью таких техник, как самоподдержка и релаксация, которые мы уже осваивали. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации».

Подготовка 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. Для этого 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 именно будешь делать сегодня, какие именно разделы будешь повторять.

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

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.

Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь

учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

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

Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения текстов (в части А в среднем уходит 2 минуты на задание).

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

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

Накануне экзамена

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

В пункт сдачи экзаменов ты должен явиться без опоздания. При себе нужно иметь паспорт, несколько ручек (на всякий случай).

Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ОГЭ, ЕГЭ

В экзаменационных материалах сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания с более высоким уровнем сложности соответствуют школьной программе – они доступны тебе!

Подыши, успокойся. Удели 2-3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке.

Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку! Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, не пропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).

Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

Будь уверенным! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов.

Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в обычный ритм.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные и непонятные места. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условие задания по «первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому предыдущие знания не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

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

Упражнение «Образ уверенности».

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

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

Рисунок «Символ уверенности».

Цель: закрепить ощущение уверенности.

Инструкция: «Нарисуйте символ (образ) уверенности, о котором мы говорили во время предыдущего упражнения».

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

Обсуждение: «Что было легко, а где почувствовали трудности? Как этот символ может помочь?». Если дети сами не скажут, им нужно подсказать, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

Рефлексия.

Цель: подвести итоги занятия.

Инструкция: «Вспомните прошедшее занятие. Что для вас было наиболее интересным и важным? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях?»

Занятие 4

Тема: «Способы поддержки работоспособности, волевой мобилизации»

Цель занятия: познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена.

Упражнение «Хорошо...плохо...»

Цель: активизировать внимание, настроить на работу.

Участвуют все присутствующие. Ведущий называет исходную ситуацию и спрашивает первого участника, почему это хорошо. Первый участник отвечает. Ведущий спрашивает второго участника, почему то, что сказал первый участник, плохо и т.д. (чередую плохие и хорошие следствия).

Упражнение: «Как управлять своими эмоциями»

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

Можно:

- поговорить с людьми, которые поймут и посочувствуют,
- 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.
- использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

А сейчас мы выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения:

- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
- Слегка помассируйте кончик мизинца.
- Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Аааааа». Представьте себе, что при этом из Вас «вытекает» ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.
- На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как Ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите его то выше, то ниже (30 сек.)

Упражнение: "Безопасное место"

Цель: создать ресурс, который позволит снизить тревогу, расслабиться, справиться со стрессом и негативными эмоциями.

Сделайте несколько спокойных глубоких вдохов и выдохов. Закройте глаза и продолжайте дышать нормально. Представьте картинку места, где вы чувствуете себя безопасно, спокойно и счастливо. Представьте, что Вы там стоите или сидите. Используя свое воображение

оглянитесь вокруг. Что вы заметили? Что видите рядом с собой? Присмотритесь к деталям и особенностям вещей вокруг вас. Из какого они материала, какого цвета? Представьте, что протягиваете руку и касаетесь их. Как вы себя чувствуете? Теперь посмотрим еще дальше. Что вы видите вокруг себя? А еще дальше, на расстоянии? Попробуйте разглядеть различные цвета, формы и тени. Это ваше особое место, и вы можете представить все то, что вам хочется, чтобы там было. Когда вы там находитесь, вам спокойно и уютно.

Представьте, что ваши босые ноги касаются земли. Какая земля на ощупь? Медленно пройдите, наблюдая за окружающей средой. Старайтесь увидеть, как выглядят вещи вокруг и какие они на ощупь. Вы слышите звуки? Возможно, это нежный порыв ветра, или пение птиц, или шум морских волн... Чувствуете ли вы теплые солнечные лучи на вашем лице? Вы чувствуете запахи? Возможно, это морской воздух, или ароматные цветы, или ароматы вашей любимой еды? В вашем особом месте вы можете видеть все, что пожелаете; представьте, как касаетесь или чувствуете запах вещей и слышите приятные звуки. Вы чувствуете себя спокойно и счастливо. Теперь представьте, что кто-то особенный находится вместе с вами в вашем особенном месте. Там с вами ваш хороший друг, который готов вам помогать, кто-то сильный и добрый. Он или она готов помочь вам и заботиться о вас.

Представьте, что Вы вместе не спеша гуляете и изучаете окружающий мир, наслаждаетесь. С ним или с ней вы чувствуете себя счастливым. Эта личность - ваш помощник и хорошо умеет справляться с различными проблемами. Еще раз в вашем воображении оглянитесь вокруг. Хорошо присмотритесь ко всему. Запомните свое особое место. Оно всегда будет таким. Всегда сможете представить, что вы в этом месте, если вам захочется почувствовать себя спокойно, безопасно и счастливо. Ваши помощники всегда будут там вместе с вами, когда они вам нужны. Теперь приготовьтесь открыть глаза и сейчас оставить ваше особое место. Вы можете вернуться сюда, когда только захотите. Как только откроете глаза, почувствуете себя спокойным и счастливым.

Притча «Возможности, которые предлагает нам жизнь»

Цель: осознать важность своей роли в достижении желаемого.

Участникам предлагается прослушать притчу и обсудить ее.

Существует легенда, согласно которой к каждому из нас раз в жизни приходит наш Ангел-Хранитель.

Причем он может явиться в любом облики – промокшего котенка, старика, нищенки – и наша судьба сложится в зависимости от того, как мы поведем себя в минуту такой встречи...

Так вот сегодня рассказ о человеке, которому посчастливилось встретить своего Ангела-Хранителя трижды.

Жил-был на свете человек. И было у него три мечты: иметь хорошую работу с высоким окладом, жениться на красивой доброй девушке и... стать известным всему миру. В течение жизни много историй с ним происходило, мы расскажем про три из них.

Зимним холодным утром молодой человек спешил на собеседование в известную компанию. До встречи оставалось 5 минут, а ему ещё нужно было пробежать квартал. Вдруг прямо перед ним поскользнулся и упал пожилой человек. Наш герой посмотрел на мужчину, решил, что он пьян и, не подав руки, побежал дальше. К счастью, он успел на собеседование вовремя. К сожалению, на работу мечты его не взяли.

Летним тёплым вечером человек прогуливался по городу. Заметив труппу уличных артистов, он остановился, чтобы насладиться зрелищем. Зрителей было немного, но пьеса была весёлой и увлекательной. После окончания представления послышались аплодисменты и люди начали расходиться. Наш человек тоже повернул было назад, но кто-то несмело притронулся к его плечу. Это была главная героиня пьесы старушка-клоунесса. Она стала расспрашивать его о том, понравился ли ему спектакль, доволен ли он актёрами. Но человек не захотел вести беседу и, брезгливо отвернувшись, пошёл домой.

Одним осенним дождливым вечером человек спешил домой со дня рождения друга. День выдался тяжелым, и он мечтал поскорее принять ванну и уснуть в теплой мягкой постели. Вдруг он услышал чье-то приглушенное рыдание. Это плакала женщина. Она сидела на лавочке у дома нашего героя. Она была одна, без зонта, и только капюшон легкой курточки спасал её от холодного дождя. Заметив нашего героя, она обратилась к нему за помощью. У неё случилось что-то в семье, и ей очень хотелось поговорить с кем-то по душам. Человек задумался, перед его взором предстали ванна и постель, он пробормотал, что ужасно занят и поспешил в подъезд.

Человек прожил несчастливую жизнь. И умер.

Попав на небеса, человек встретил своего ангела-хранителя.

– Ты знаешь, я прожил совсем несчастную и никчемную жизнь. У меня были три мечты, но ни одна из них не сбылась. Как жаль...

– Хм... Друг мой, я сделал всё, **чтобы все твои мечты воплотились в жизнь, но для этого тебе нужно было всего лишь раз подать руку, открыть глаза и согреть сердце.**

– О чем ты?

– Помнишь человека, упавшего на скользкой зимней дороге? Я сейчас покажу тебе эту картину... Тот человек был генеральным директором фирмы, в которую ты так хотел попасть. Тебя ждала головокружительная карьера. Я специально устроил твою с ним встречу, чтобы у тебя была успешная и интересная работа.

Всё, что от тебя требовалось – подать руку.

Помнишь старую клоунессу, которая после уличного представления подошла к тебе с вопросами? Это была юная красавица-актриса, которая влюбилась в тебя с первого взгляда. Вас ждало счастливое будущее, дети, неугасающая любовь. Ты даже не представляешь, что мне пришлось проделать, чтобы зажечь искру любви к тебе в ее сердце.

Всё, что от тебя требовалось – открыть глаза.

Помнишь плачущую женщину возле твоего подъезда? Был дождливый вечер, она насквозь промокла от дождя и слёз... Это была известная писательница. Она переживала семейный кризис, и ей очень нужна была душевная поддержка. Если бы ты помог ей согреться в своей квартире, выслушал и утешил, она написала бы книгу, в которой рассказала бы об этом случае. Книга прославилась бы на весь мир и ты вместе с ней, так как на главной странице автор указала бы имя того, кто стал музой этого произведения. Я специально привел ее к твоему подъезду, чтобы помочь исполнить твою последнюю мечту.

Всё, что от тебя требовалось тогда – лишь небольшая искра твоего сердца.

Ты был невнимателен, мой друг, и упустил трех самых важных благородных людей своей жизни и три самые потрясающие возможности, которые я тебе предоставил.

Человек вздохнул и пошел по лунной дорожке в звёздную даль...

Главное отличие тебя сегодняшнего от этого человека из притчи — **ты жив и можешь сделать свой выбор и изменить свою текущую Реальность.** Прямо сейчас где-то в твоём окружении находятся твои благородные люди, которые могут помочь тебе исполнить твои самые потрясающие мечты.

Все, что тебе нужно, — это быть внимательным и найти их в толпе.

Рефлексия

Цель: подвести итоги занятий.

Инструкция: «Вспомните прошедшие занятия. Что для вас было наиболее интересным и важным? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях?»