

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Уриковская средняя общеобразовательная школа»

Психологическая подготовка обучающихся, сдающие ОГЭ и ЕГЭ

Единый государственный экзамен в настоящее время стал очень популярной темой для обсуждения. Полезен он или вреден, показывает ли он реальные знания учеников или случайность здесь играет очень большую роль. Но, несмотря на все эти обсуждения, мы сталкиваемся с новой реальностью сдачи выпускных экзаменов. Каждый школьник уже знает, что ему предстоит сдавать ЕГЭ или ОГЭ. Часто эти аббревиатуры вызывают больше тревоги и волнений, чем они того заслуживают. В связи с этим актуальной стала и тема подготовки к ЕГЭ/ОГЭ. Причем не только подготовки предметной, но и подготовки психологической

По своей сути ЕГЭ/ОГЭ является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности современных школьников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи, психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме ЕГЭ/ОГЭ.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

Предлагаю следующий план работы в течении всего учебного года с обучающимися выпускниками (занятия смотреть в приложении далее):

№	Вид работы	Сроки
1	Подготовить пакет документов для классных руководителей	Вторая, третья неделя сентября
2	Сбор информации о эмоциональном состоянии выпускника.	Вторая, третья неделя октября
3	Индивидуальные консультации с родителями и обучающимися.	Ежедневно
4	Диагностика уровня тревожности (Тест изучения личностной и ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина.)	Третья, четвертая неделя октября
5	Психолого-педагогическое занятие: «Что такое ЕГЭ (ГИА) и его личная значимость».	Третья, четвертая неделя ноября

6	Тренинговое занятие с элементами релаксации: «Преодоление тревожности»	Первая, вторая неделя декабря. Третья, четвертая неделя февраля
7	Психологический практикум: «Способы снятия нервно-психического напряжения.»	Третья, четвертая неделя декабря
8	Индивидуальные беседы с родителями и обучающимися.	В течении года. По запросу
9	Занятие с элементами тренинга: «Уверенность на экзамене.»	Вторая, третья неделя марта, вторая , третья неделя апреля
10	Занятие с элементами тренинга: «Ни пуха, ни пера!»	Вторая, третья неделя мая

Советы выпускникам

1. Сдача экзамена - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.
2. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.
3. 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.
4. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
5. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.
6. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.
7. **Сначала подготовь место для занятий:** убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
8. **Составь план занятий на каждый день** подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
9. **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.

10. **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.
11. **Накануне экзамена.** С вечера накануне экзамена перестань готовиться, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением «боевого» настроения. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами. Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.
12. **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.
13. **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.
14. **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.

Тест изучения личностной и ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина.

Тест Спилбергера-Ханина поможет вам определить выраженность тревожности в структуре вашей личности. Тревожность как личностная черта означает мотив или приобретенную поведенческую позицию, которая заставляет человека воспринимать широкий круг объективно безопасных обстоятельств, как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине реальной опасности.

Реактивная (ситуативная) тревожность характеризует состояние человека в данный момент времени, которое характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Тестирование по методике Спилбергера-Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

Шкала ситуативной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет. Суждения

№пп	Суждение	Почти			
		Никогда	никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4

9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Суждения

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4

30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов

Обработка результатов включает следующие этапы:

- Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
- На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
- Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

Ключ

СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№№	1	2	3	4	№№	1	2	3	4
<i>Ситуативная тревожность Личностная тревожность</i>									
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1

8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более – высокая.

Очень высокая тревожность (>46) может быть связана с наличием невротического конфликта, эмоциональными срывами, с психосоматическими заболеваниями.

Низкая тревожность (<12), наоборот, характеризует состояние как депрессивное, неактивное, с низким уровнем мотиваций. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Личности, относимые к категории высокотренируемых, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать на них выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и научиться разбивать большие задачи на более мелкие

Для людей с низким уровнем тревожности, наоборот, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, формирование чувства ответственности в решении тех или иных задач.

**Психолого – педагогическое занятие:
«Что такое ЕГЭ (ГИА) и его личная значимость».**

Цель занятия: ознакомление выпускников с особенностями ЕГЭ (ГИА), настройка выпускников на успех

Ход занятия.

1. Организационный момент.

1). Упражнение «Ассоциации»

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

2. Основная часть.

1). Вводная беседа.

Очень скоро завершатся ваши школьные годы. Впереди у вас очень важный период – экзамены. Вам предстоит сдавать их в особой форме – в форме ЕГЭ (ГИА). ЕГЭ (ГИА) отличается от привычных для вас форм проверки знаний.

Сформулируйте, что вы хотели бы узнать о ЕГЭ (ГИА).

ЕГЭ – это система бесплатных экзаменов по отдельным предметам. Результаты ЕГЭ одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в вузы. При проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и система независимой внешней оценки (в том числе с помощью компьютера), основанная на использовании единой шкалы и критериев оценки. Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. В процессе сдачи ЕГЭ требуются: высокая мобильность, переключаемость; высокий уровень организации деятельности; высокая и устойчивая работоспособность; высокий уровень концентрации внимания, производительности.

2). «Мозговой штурм» на тему: «Что может мне дать ЕГЭ?». Учащимся нужно сформулировать как можно больше ответов на вопросы: чем ЕГЭ может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня?

3). Упражнение «Чего я хочу достичь?»

Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с

помощью мимики и жестов, рассказать об этом. Задача остальных – догадаться, о чем идет речь. – Трудно ли было выбрать важную цель?

– Что нужно сделать для того, чтобы достичь цели?

– Не слишком ли глобальны ваши цели, или, может быть, слишком мелкие, или как раз достижимые?

3. Итог занятия и домашнее задание.

Учащиеся делятся впечатлениями от занятия.

Психологический практикум «Способы снятия нервно-психического напряжения».

Цель занятия: обучение выпускников снятию напряжения простыми психологическими способами, предоставление возможности учащимся понимания смысла и необходимости самообладания, развитие навыков самоанализа, умения рефлексировать.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

1). Упражнение «Дорисуй и передай»

Учащиеся должны взять по листу белой бумаги и выбрать самый приятный цвет карандаша. Как только они услышат хлопок, они начинают рисовать, что хотят. По второму хлопку учащиеся передают свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем по сигналу лист передается дальше по кругу, и так до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

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

– Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением.

– Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

2. Основная часть.

1). Вводная беседа.

– Одним из эффективных приемов снятия психологического напряжения является расслабление. Основной психологический эффект расслабления заключается в уменьшении внутреннего беспокойства. С некоторыми способами расслабления мы познакомились на прошлом занятии. Сегодня мы познакомимся с другими психологическими способами снятия напряжения.

Справиться с напряжением помогает самообладание. В содержание этого понятия в качестве составляющих входят умение владеть собой, своими действиями, переживаниями и чувствами.

Умеете ли вы сохранять самообладание в сложных ситуациях?

2). Практикум. Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?» (см. Приложение к занятию 13).

Рекомендуется подчеркнуть, что это популярный тест и его результаты не имеют научного характера. Учащиеся выполняют тест и самостоятельно подсчитывают полученные очки. Не предлагая называть полученные суммы, зачитывается весь ключ к тесту. Ученики, основываясь на полученных суммах очков, выбирают соответствующий результат. Ведущий подчеркивает, что результаты психологических тестов всегда конфиденциальны, каждый сам решает, стоит ли делиться полученной информацией с другими

3). Упражнение «Эксперимент».

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

Необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстаКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННО
ГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног.

– Сразу ли вы справились с заданием?

– Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

– В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

– Как развить самообладание?

4). Упражнение «Ааааа»

Инструкция: «Сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения напряжения или усталости, утомления. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли».

– Расскажите о вашем состоянии.

5). Игра «Стряхни»

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

– Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

6). Упражнение «Якорь».

Учащимся предлагается, приняв удобную позу и расслабившись, вспомнить реальную ситуацию, вызвавшую ощущение радости. Затем воспроизвести ее в своем воображении очень подробно, запомнить чувства, которые при этом возникали. Соединить крепко большой и указательный палец. Повторить несколько раз. Психолог объясняет, что в дальнейшем, сжимая пальцы в кольцо учащиеся смогут произвольно вызвать у себя ощущение радости и подъема.

3. Итог занятия и домашнее задание.

1). Упражнение «До следующей встречи»

Инструкция: «У меня в руках чудесное солнышко (мягкая игрушка или нарисованное на бумаге). Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это солнце и делиться впечатлениями о сегодняшнем занятии (что вам дало сегодняшнее занятие, что нового узнали и т.д.), дарить свои пожелания».

Приложение к теме «Способы снятия нервно-психического напряжения».

Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»

Инструкция. В левой части бланка предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их.

Утверждение	Часто	Редко	Никогда
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2

2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам или алкоголю	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

Ключ к тесту

0–3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы.

4–7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

8 и более очков. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

Занятие с элементами тренинга «Уверенность на экзамене».

Цель занятия: повышение уверенности в себе, в своих силах, расширение представлений учащихся об уверенности, помощь учащимся в поиске тех качеств их личности, которые помогут им на экзамене чувствовать себя уверенно, изучение приемов усиления своего ощущения уверенности.

Ход занятия.

1. Организационный момент

1). Игра «Передача хлопка»

Учащиеся должны по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз.

2. Основная часть.

1). Вводная беседа

– 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 ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким

образом, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

2). Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности»

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

3). Упражнение «Мои ресурсы»

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. Желющие озвучивают результаты выполнения упражнения».

4). Упражнение «Приятно вспомнить»

Инструкция: «Это упражнение следует выполнять в том случае, если вы чувствуете неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи. Проанализируйте опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом и твердо скажите себе: «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!»

5). Упражнение «Образ 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.

– 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.

6). Упражнение «Неудачник наоборот»

Учащимся предлагается ознакомиться с «Десятью заповедями неудачников», на основе которых они могли бы составить «Десять заповедей удачливого, уверенного в себе человека»

«Десять главных заповедей неудачника»

1. Всегда и везде жди от себя только неприятностей
2. Если на тебя неожиданно свалился успех, сделай все, чтоб не замечать его, убеждай себя и других, что это случайно.
3. Будь последовательным и принципиальным. Не меняй своих принципов, убеждений.
4. Выбери одно из двух – или придерживайся чужих советов, или действуй напролом.
5. Из всех сил уклоняйся от возможности проверить себя, свои способности. Избегай трудных ситуаций.
6. Со страстью занимайся коллекционированием своих бед и неприятностей.

7. Побольше занимайся самооправданием. Во всех случаях задавай вопрос «кто виноват?» И никогда «Что делать?»
8. Относись ко всему как можно серьезнее. Не позволяй себе легкомысленного взгляда на вещи.
9. Рассматривай каждый неуспех как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на всю дальнейшую жизнь
10. Избегай любви к себе.
– Что легче и предпочтительнее для вас? Легко ли быть уверенным в себе?

3. Итог занятия и домашнее задание.

Ученики должны продолжить фразу: «Уверенность для меня — это...»

Занятие с элементами тренинга: «Ни пуха, ни пера!»

Цель занятия: создание положительного эмоционального настроения, закрепление навыков снижения тревожности, эмоционального напряжения, закрепить позитивное самоощущение.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

1). Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

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...»

2. Основная часть.

1). Упражнение «Солнечная поляна»

Инструкция: Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где вот-вот раскроются бутоны разных прекрасных цветов. Это и ромашки, и васильки, и одуванчики, и ландыши. И каждый из вас сможет найти на этой поляне свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который появился в вашем воображении.

Вырежьте этот цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания своим друзьям и приклейте на нашу солнечную поляну.

Посмотрите, какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойти к ней поближе, мы сможем прочитать пожелания и почувствовать аромат цветов. Они ободряюще улыбаются всем нам и желают удачной сдачи экзаменов.

(Для проведения упражнения необходимо музыкальное сопровождение)

- Какие чувства у вас возникали при выполнении упражнения?
- Поделитесь своим настроением.

2). Упражнение «Уровень счастья – 1»

Сядьте удобно. Расслабьтесь и спокойно подышите. Представьте, что счастье – это нормальное состояние и его уровень равен 100%. Теперь ответьте: сейчас вы счастливы на 100%? Если нет, то постарайтесь представить, что мешает вам иметь 100-процентный уровень счастья?

- Вы тревожитесь о будущем?
- Вас беспокоит что-то в прошлом?
- Вы чувствуете, что вас кто-то несправедливо обидел?
- Вы хотите кому-то отомстить?
- Вы чувствуете, что ничего хорошего вас не ждет?
- Вас угнетает, что вы хуже кого-то?
- Вам все надоело?
- Вас грызет тоска?

Возможны и другие вопросы, но можно ограничиться и этими. Если вы ответили утвердительно на какие-то из них, то значит ваш уровень счастья в данный момент, снижен. В качестве «целительного средства» выполните упражнение «Уровень счастья – 2»

Составьте список всего того, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Не забудьте включить в него все, что стоит благодарности: состояние здоровья, здоровье членов семьи, материальное положение, наличие жилья, эффектную внешность, хорошую погоду, чью-то любовь и уважение к вам, наличие хороших друзей, мир и т.п.

Теперь прочитайте свой список того, что вас угнетает. Разве он более значителен, чем-то, что доставляет вам радость? Не кажется ли вам, что вы несправедливы к судьбе в своих упреках? Подумайте об этом.

3). Упражнение «Найди свою звезду».

Инструкция: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других – бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Ее изображение носите всегда с собой и пусть в трудные моменты вашей жизни она освещает ваш путь, вселяет в вас надежду и веру в будущее.

3. Итог занятия и домашнее задание.

– Наше сегодняшнее занятие является завершением большой длительной работы над собой, которую мы проводили с вами в течение учебного года. Я надеюсь, что вы приобрели уверенность в себе, научились развивать свои способности, использовать сильные стороны вашей личности и бороться с предэкзаменационным стрессом. Я желаю вам успешной сдачи единого государственного экзамена и поступления в тот ВУЗ, о котором вы мечтаете. Помните, что мы всегда рады помочь вам, выслушать вас и ждем вас в гости. Ну а во время сдачи ЕГЭ волнуйтесь спокойно – это всего лишь экзамены! И ни пуха, ни пера!