Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»

Утверждена
Приказом по школе
от «23» ноября 2023 год №267.1-О

План

психолого-педагогического сопровождения и подготовки обучающихся 9 классов к государственной итоговой аттестации в форме ГИА

г. Югорск, 2023

Составитель:
Язева Диана Александровна
педагог-психолог

Согласовано:
зам. директора по УВР
_____С.В. Нелюбина
Дата: «23» ноября 2023 год

Рекомендации:

Дата:
_____
_____

Дата:_____
_____

Психологическое сопровождение и подготовка обучающихся 9 классов к государственной итоговой аттестации (ГИА).

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

Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются, прежде всего, через трактовку понятия «готовность».

Под психологической готовностью подразумевают эмоциональный «настрой», внутреннюю психологическую настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализацию и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

Педагогическая готовность включает в себя знания, умения и навыки по предмету.

Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Целью психологической подготовки обучающихся является: выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

Цель сопровождения: формирование системы психолого-педагогического сопровождения обучающихся при подготовке к ГИА. способствующей созданию социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития каждого школьника.

Задачи психологического сопровождения

1. Осуществлять ресурсно-ориентированный поиск сильных сторон и путей их использования на этапе подготовки обучающихся при подготовке к ГИА и на самом экзамене;

2. Применять технологически-ориентированные методы и приемы с целью формирования соответствующих психотехнических

навыков саморегуляции и самоконтроля, последовательности действий, обеспечивающих успешность выпускника.

3. Использовать системный подход в выявлении и проработке возникающих у обучающихся трудностей на разных этапах обучения, осуществляя основную часть работы по психологической готовности обучающихся не накануне экзаменов, а значительно раньше, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов и в других случаях, не столь эмоционально напряженных.

Решение поставленных задач осуществляется через следующие виды (направления) работ:

- диагностическая. Диагностика обучающихся 9 классов помогает отслеживать динамику эффективности психолого-педагогического сопровождения.

- консультативная. Оказание помощи обучающимся, их родителям (законным представителям), педагогам и другим участникам образовательного процесса в вопросах развития, воспитания и обучения посредством психологического консультирования и просвещения.

- коррекционно-развивающая. Развитие познавательной сферы учащихся: мышления, внимания, памяти, воображения; формирование адекватной самооценки, снятие тревожности; развития произвольности, навыков самоорганизации и самоконтроля.

- психопросвещение. Формирование у обучающихся и их родителей (законных представителей), у педагогических работников и руководителей потребности использовать психологические знания в интересах собственного развития; создание условий для личностного развития и полноценного самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности.

Ожидаемые результаты:

- развитие учебной мотивации и познавательной активности;
- повышению самооценки учащихся;
- снижению уровня тревожности;
- формированию произвольности и самоорганизации.

План работы
педагога-психолога 2023-2024 учебный год

№	Виды деятельности	Содержание	Цель	Сроки
Выпускники				
1	Диагностика	Тест «Какова ваша устойчивость к стрессу?».	Оценка стрессоустойчивости выпускников	Декабрь, май
		Анкета «Готовность к ЕГЭ» М.Ю. Чибисова.	Определение осведомлённости учеников о процедуре ГИА	Декабрь
		Диагностика общей самооценки (опросник Г.Н. Казанцевой).	Определение доминирующих информационных каналов	Январь
		Анкета «Итоги проведения диагностических и репетиционных работ	Определение уровня психологической готовности выпускников к сдаче	Апрель

		по подготовке к государственной (итоговой) аттестации» М.Ю. Чибисова.	выпускных экзаменов	
2.	Коррекционно-развивающая работа	Программа «Психологическая подготовка к ГИА».	Отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к ГИА: обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.	Октябрь – май
3.	Тренинг «Экзамены путь на успех»	1.« +» и « - « экзамена 2. Стратегии подготовки к экзаменам и деятельность на экзамене. 3. Способы снятия нервно – психического напряжения 4. Формирование положительного эмоционального фона.	Рекомендации по сохранению спокойствия во время экзамена и во время подготовки к нему. Обучение приёмам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения.	Апрель
4.	Консультации (по запросу)	Индивидуальная работа с учащимися.	Оказание психологической помощи и поддержки, обучение навыкам саморегуляции.	В течение года
Родители выпускников				
5.	Психолого-педагогическое просвещение	Родительское собрание «Психологический комфорт в семье во время экзаменов». «Как противостоять стрессу».	Дать рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	Март-апрель
6.	Организационн о-методическая	Подготовка методических	Дать рекомендации родителям по	В течение

	работа	рекомендаций родителям. Памятки, буклеты.	оказанию помощи детям в период подготовки к итоговой аттестации.	года
7.	Консультации (по запросу)	Индивидуальное информирование и консультирование по вопросам, связанных с ГИА.	Оказание помощи по вопросам, связанных с подготовкой к ГИА.	В течение года
Педагоги школы				
8.	Работа с классными руководителями, учителями предметниками.	Индивидуальные и групповые консультации по итогам диагностики выпускников	Выработка оптимальной стратегии подготовки к экзамену	В течение года
9.	Организационно-методическая работа	Подготовка методических рекомендаций классным руководителям по подготовке выпускников к ГИА. Памятка.	Предложить рекомендации по оказанию помощи детям в период подготовки к экзаменам.	Октябрь
10.	Оформление стенда для выпускников.	«Время вспомнить о ГИА»	Дать рекомендации, информацию по подготовке к экзаменам	В течение года

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»

Утверждена
Приказом по школе
от «23» ноября 2023 год №267.1-О

Рабочая программа

психолого-педагогического сопровождения выпускников в период подготовки к экзаменам

Класс: 9

Количество часов: 8

Программа составлена на основе программы «Психологическая подготовка к ОГЭ» Михеева М.В., Кусакина С.Н.

г. Югорск, 2023 год

Составитель:
Язева Диана Александровна
педагог-психолог

Согласованно:
зам.директора по УВР
_____С.В. Нелюбина
«_____»_____2023

Рекомендации:

Дата:_____
_____

Дата:_____
_____

1.Пояснительная записка.

Актуальность психологической подготовки к ГИА трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ОГЭ как форма экзамена появились сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Под психологической готовностью к сдаче ГИА подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача экзаменов. Такое определение психологической готовности учеников к сдаче ГИА позволяет работать сразу над тремя задачами, традиционно стоящими перед школьными педагогами-психологами:

- просвещение;
- мониторинг изменений;
- занятия с элементами тренинга.

Их решение обеспечит комплексное психологическое сопровождение учащихся, сдающих ГИА. При этом нужно учитывать, что в современной школе проводить длительные занятия со старшеклассниками часто бывает невозможно по ряду причин. Школьники посещают курсы подготовки в ВУЗ, элективные занятия для подготовки к определенному предмету (в рамках школьной программы) и т. д. Поэтому данный курс является ускоренной комплексной программой занятий по подготовке учащихся 9,11-х классов к ГИА с элементами психологического тренинга.

Данная программа «Психологическая подготовка к ГИА» составлена на основе программ: Михеевой М.В., Кусакиной С.Н., «Психологическая подготовка к ЕГЭ» и Чибисовой М.Ю. «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями». – М.: Генезис, 2009. – 184с. – (Психолог в школе). Программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные экзаменом, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Цель: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
2. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
5. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Методы:

- имитационные и ролевые игры;
- психогимнастика;
- элементы групповой дискуссии;
- техники и приемы саморегуляции.

Основные правила организации занятий:

1.Длительность занятий 30-40 мин.

2.Занятия проводятся 1 раз в месяц.

3.Работа по принципу «здесь и сейчас».

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса.

Тематическое планирование
2023-2024 учебный год

№	Тема занятия	срок
1.	Как лучше подготовиться к экзаменам	Декабрь
2.	Кинезиологические упражнения для стимуляции познавательных способностей	Январь
3.	Поведение на экзамене	Январь
4.	Как повысить стрессоустойчивость	Февраль
5.	Способы снятия нервно-психического напряжения	Февраль
6.	Прощай, напряжение	Март

7.	Как бороться со стрессом	Апрель
8.	Эмоции и поведение. Как управлять своими эмоциями	Май

Используемая литература

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.

2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.

3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – Спб.: Речь, 2004. – 120 с.

4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – Спб.: Речь, 2004. – 256 с. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"

5. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.

ЗАНЯТИЕ 1

Тема: «Как лучше подготовиться к экзаменам»

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, мягкая игрушка.

1. Упражнение «Назови меня»

Цель: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.
Время: 10 минут.
Инструкция: Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего тренинга. Желательно, чтобы имена не повторялись.
А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку.
Анализ упражнения:
Какие чувства вызвало у вас это упражнение?
Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение?
Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

2. Правила работы группы

Цель: формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.
Время: 10 минут.
Инструкция: Представь себе, что ты — король или королева, а наша аудитория — твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые правила, которые кажутся тебе разумными и которые мы будем соблюдать в течение всех тренинговых занятий, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе. Какие правила ты введешь в своем королевстве? Придумай и напиши на листе список своих правил.
А теперь выработаем единые общегрупповые правила поведения. Вы мне будете говорить, а я буду записывать на листе ватмана.

Королевские правила

Не опаздывать
Не перебивать
Не оценивать

Возможность помолчать
«Здесь и сейчас»
Больше контактов
Конфиденциальность
Активность
Работа от начала до конца
Правило поднятой руки («один в эфире»)
Правило «Стоп»
Правило «пирога» (не говорить много)

В знак того, что мы принимаем правила нашего королевства, поаплодируем.

3. Тест «Моральная устойчивость»

Цель: предоставить подросткам возможность задуматься над своим образом жизни, над тем, как к ним относятся окружающие, не доставляют ли они своим обычным поведением неприятностей людям.
Время: 15 минут.

Ключ к тесту
За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.
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
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.
Время: 15 минут.

Как подготовиться психологически
— Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
— Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
— Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.
Выполни два любых упражнения:
— посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);
— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
— попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
— нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня

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.

Питание

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

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.

Как развивать мышление

1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.
2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.
3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.
4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.
5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.
6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления — необходимое свойство мышления.
7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.
8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

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
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.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

ЗАНЯТИЕ 2

1. Кинезиологические упражнения

Цель: стимуляция познавательных способностей.
Инструкция: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Цель: развитие координации движений.
Инструкция:
1. Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.
2. Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.
3. Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.
4. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с

оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

Цель: развитие зрительной памяти.
1. Ведущий чертит на листке две незамысловатые линии разного цвета в течение пяти секунд. Показывает остальным играющим свой рисунок. Все дружно как можно точнее его копируют. Повторить 4–5 раз, причем рисунок должен с каждым разом становиться чуть сложнее и, если нужно, на его рассматривание и копирование дается больше времени.
2. Ведущий рисует на доске одну за другой (стирая поочередно) 3 геометрические фигуры (например: круг, треугольник, квадрат). Каждая из них демонстрируется секунд семь, затем стирается, и на ее месте рисуется новая. Просмотрев все фигуры, участники должны в течение 5 минут на своем листке бумаги восстановить по памяти увиденное. При повторном использовании задания рекомендуется его усложнить, увеличивая количество нарисованных фигур.

2. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.
Время: 25 минут.
Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.
Функции председателя: следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого.
Функции секретаря: записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы.
Функции спикера: излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.
Функции таймера: следить за временем, отведенным на дискуссию.
Ведущий объясняет группе значение понятия «мозговой штурм» и его **принципы**:
— Выработайте как можно больше идей.
— Все идеи записываются.
— Ни одна идея не отрицается.
— Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время.
Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.
Инструкция: Я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделиться на 4 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: утро — день — вечер — ночь. Предлагаю вам задания для обсуждения.

Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?
Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к единому государственному экзамену?
Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена?
Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?
Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «Королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты.
Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

3. Упражнение «Повтори за мной».

Цель: развитие факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации.
Время: 15 минут.
Инструкция: Встаньте в круг, сейчас под веселую музыку мы потанцуем, но делать это будем так: вначале каждый выполнит какое-нибудь движение, а по моему хлопку надо выполнять движение соседа справа. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернется к своему «автору».
Анализ:
Какое у вас настроение?
К кому вернулось его движение?
Изменилось оно или нет?
Покажите, какое движение было первоначальным?

4. Упражнение «Найди свою звезду»

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.
Время: 20 минут
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, вдохновенья?
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. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо.
И теперь звезды будут нам светить каждое тренинговое занятие, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. А на последнем занятии вы их заберете с собой, они вас поведут дорогой знаний и будут сопровождать на всех экзаменах и дальше по жизни. Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами.

5. Упражнение «Итоги дня»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.
Время: 10 минут.
Инструкция: Сядьте удобнее. Сейчас мы с вами поиграем в игру «Паутина», будем делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания всем участникам группы. Когда кто-то будет говорить, прошу вас сидеть и внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.
Анализ:
Что принес вам первый тренинговый день?
Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?
Какие открытия вы сделали для себя?
Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

ЗАНЯТИЕ 3

Тема: «Поведение на экзамене»

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, большая шкатулка, бланки к проведению тестов и методик, карандаш.

1. Упражнение «Приветственное письмо»

Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.
Время: 5 минут.
Инструкция: Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их вшкатулку. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

Анализ:
Трудно ли было написать приветствие?
Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?
Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

2. Упражнение «Молодец!»

Цель: формирование уверенного поведения в момент стресса.
Время: 10 минут
Инструкция: Вам необходимо разделиться на две группы по принципу: внешний — внутренний. А теперь я расскажу, что вы будете делать. Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее.
Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!»
Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны.
По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается.
Анализ:
Много ли хорошего вы вспомнили про себя?
Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!»?
Что вы говорите о себе, если сделали грубую ошибку?
Почему так важно говорить хорошее о самом себе?
Чему вы научились у своего партнера?

3. Упражнение «Чего я хочу достичь»

Цель: настроить на успех, развивать актерский талант.
Время: 15 минут.
Инструкция: 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 группе об этом? Задача остальных: догадаться, о чем идет речь.
Анализ:
Трудно ли было выбрать важную цель?

Как вы себя чувствовали, когда рассказывали без слов о своей цели?
Верите ли вы, что сможете достичь этой цели? Что нужно сделать для этого?
Чему вы научились, узнав о том, к чему стремятся другие участники?
Не слишком ли глобальны ваши цели? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые?

4. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

Цель: показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих.
Время: 15 минут.
Инструкция: Прочитайте 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.

ЗАНЯТИЕ 4.

1. Упражнение «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.
Время: 10 минут
Техника проведения: каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.
Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭToГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

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

2. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»

Цель: познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.
Время: 15 минут.
Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена — все что хотите.

Рекомендации по поведению до и в момент экзамена

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше

будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
— сядь удобно,
— глубокий вдох через нос (4–6 секунд),
— задержка дыхания (2–3 секунды).
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

Поведение во время ответа

Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.
Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой,

жестикуляцией и громким голосом.
Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

3. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.
Время: 10 минут.
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...»
Анализ:
Трудно ли было хвалить себя?
Какие чувства вы испытали при этом?

4. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.
Время: 25 минут.
Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.
Каждой группе дается задание для обсуждения.
Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.
Задания для обсуждения
Задание 1-й группе: плюсы и минусы в поведении во время экзамена.
Задание 2-й группе: как сосредоточиться во время экзамена.
Задание 3-й группе: как избежать неудачи во время экзамена.
Задание 4-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена.
Инструкция: Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты. Итак, начали.
Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

5. Упражнение «Волшебный лес чудес»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия.
Время: 20 минут.
Инструкция: Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: лес — роща и встанем в две шеренги. Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу».

И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по голове, рукам, спине.
Анализ:
Что вы испытывали, когда вы проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы?
Ваши чувства, когда вы были деревьями?
Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

ЗАНЯТИЕ 5.

Тема: «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Солнышко».

1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»

Цель: развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.
Время: 15 минут.
Инструкция: Как только я включу музыку, вы будете передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливать контакт глаз, здороваться, дарить комплименты, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.
Анализ:
Трудно ли было дарить комплименты?
Что лучше — дарить или получать?
Ваше состояние после выполнения упражнения?

2. Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.
Время: 10 минут.
Инструкция: Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу 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?
Анализ:

Понравилось ли вам то, что получилось?
Поделитесь своими чувствами, настроением.
Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

3. Упражнение «Список черт»

Цель: помочь выпускникам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.
Время: 10 минут.
Инструкция: Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (–), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе.

Черты характера	**“+” “–” “?”**	**Какие черты вы хотели бы изменить?**
Нравлюсь себе		
Остерегаюсь других или обижен		
Люди могут доверять мне		
Всегда сохраняю доброе выражение лица		
Обычно высказываю правильное мнение		
Часто поступаю неправильно		
Люди любят быть около меня		
Владею собой		
Жизнь мне нравится		
Не умею сдерживаться		
Не нравлюсь себе		
Думаю сам за себя		
Теряю время зря		
Компетентен в своей профессии		
Не могу найти приложения своим силам		
Обычно высказываю ошибочное мнение		
Люди мне нравятся		
Не развиваю своих способностей		
Не люблю находиться среди людей		

Недоволен собой		
Завишу от чужого мнения		
Использую свои способности		
Знаю свои чувства		
Не понимаю себя		
Чувствую себя скованным		
Люди избегают меня		
Хорошо использую время		

Анализ:
Расскажите, какие черты вы хотели бы в себе изменить и почему?

4. Тест «Мое самочувствие»

Цель: дать возможность поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями.
Время: 15 минут.
Инструкция: Вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые приведены ниже. Постарайтесь быть максимально откровенными. Информация, которую вы получите по итогам тестирования, нужна прежде всего вам. Она поможет при участии в тренинговых упражнениях, даст возможность поразмышлять над собой, своими привычками и индивидуальными особенностями.
Анализируя утверждения теста, используйте принцип «как правило», то есть если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да».
Вопросы теста:
1. У меня часто плохое настроение, я плачу.
2. При встрече с человеком я избегаю смотреть ему прямо в глаза.
3. Часто я выгляжу сердитым, подавленным.
4. Большинство людей, которых я знаю или знал, разочаровали меня.
5. Я почти не интересуюсь тем, что для многих является очень важным в жизни (спорт, работа, отношение окружающих).
6. Последнее время я очень редко бываю веселым, практически не смеюсь.
7. Я часто чувствую слабость, жалуюсь на жизнь своим близким и знакомым.
8. В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.
9. Я говорю, как правило, очень тихо, так что меня с трудом понимают собеседники.
10. Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника, и просто

пожимаю плечами.

Ключ к тесту

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

1–2 балла. Несмотря на некоторые жизненные затруднения, вы видите жизнь в несколько розовом свете. Это не так уж плохо, но до определенного предела.

3–6 баллов. Ваше отношение к жизни в целом в норме, но уже чувствуется определенная доля скепсиса, усталость. Не рано ли?

7–10 баллов. Почти все, что с вами происходит, вы воспринимаете негативно. Неужели в вашей жизни совсем нет радостных мгновений?

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов. Но тем не менее есть смысл задуматься над полученной информацией. Тем более что впереди у вас целая серия тренинговых этюдов, упражнений, которые помогут вам лучше понять себя и измениться, если в этом есть необходимость.

ЗАНЯТИЕ 6.

1. Мини-лекция
«Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

Время: 10 минут.

Способы снятия нервно-психологического напряжения:

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Закрасить газетный разворот.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.

17. Погулять в лесу, покричать.
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

2. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.
Время: 10 минут.
Инструкция: Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.
Анализ:
Как вы себя чувствуете?
Расстались ли вы со своим напряжением?
Ощущения до и после упражнения.

3. Дискуссия в малых группах

Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.
Время: 25 минут.
Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.
Инструкция: Разделитесь на 4 малые группы по принципу: море — озеро — река — ручей.
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: составьте портрет человека, уверенного в себе, своих силах.
Задание 2-й группе: какими способами улучшить свое самочувствие, поднять настроение?
Задание 3-й группе: как снять напряжение, возникшее на экзамене?
Задание 4-й группе: как справиться с волнением перед входом в класс, во время подготовки и при ответе на экзамене?
А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

4. Упражнение «Аааа и Ииии»

Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм.
Время: 10 минут.
Техника проведения: участники группы стоят в кругу.

Энергия из звука «Аааааа»

Инструкция: Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Аааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Аааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.)

Энергия из звука «Иииии»

Инструкция: 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 на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.)
В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы почувствовать, какие звуки придают больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «Аааа», «Иииии», «Ооооо» или «Уууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.
Анализ:
Расскажите о вашем состоянии.

5. Игра «Стряхни»

Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.
Время: 10 минут.
Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»
Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда

трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.
Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

ЗАНЯТИЕ 7

Тема: «Как бороться со стрессом»

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Колобок».

1. Упражнение «Групповое приветствие»

Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения.
Время: 10 минут.
Инструкция: Начнем сегодняшний день с того, что разобьемся на 4 малые группы по принципу: зима, весна, лето, осень. Задача каждой группы — придумать приветствие и при помощи мимики и жестов показать другим группам.
Анализ:
Насколько вам понравилось упражнение?
Как ваша группа справилась с заданием?
Быстро ли созрел замысел способа приветствия?
Кто из группы предложил идею, каким способом приветствовать?
Какое приветствие вам понравилось больше всего?
Что вы чувствовали, когда приветствовали друг друга особым образом?

2. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.
Время: 15 минут.
Материал: карточки с незаконченными предложениями.
Инструкция: 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.
Примерное 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…

Анализ:
Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?
Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?
Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

3. Анкета «Подготовка к экзаменам.
Как противостоять стрессу»

Цель: выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.
Время: 10 минут.
Вопросы анкеты:
1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?
3. Каковы, на твой взгляд, причины стресса?
4. Знаешь ли ты признаки стресса?
5. Как ты думаешь, на что влияет стресс?
6. Как ты считаешь, какие продукты питания активизируют умственную деятельность?
7. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?
8. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?
9. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?
10. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала? Какие?
11. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наилучшим?

4. «Стресс-тест»

Цель: выяснить, подвержен ли выпускник стрессу.
Время: 15 минут.
Инструкция: Вам необходимо прочитать 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).
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.

Психолог обрабатывает, анализирует результаты анкетирования и тестирования и разрабатывает рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к выпускным экзаменам.

5. Упражнение «Друг к дружке»

Цель: формирование доброго, внимательного отношения друг к другу, развитие тактильного восприятия.
Время: 10 минут.
Инструкция: Вам необходимо свободно перемещаться по аудитории и выполнять мои команды. Когда я скажу: «Друг к дружке», — вы должны найти себе пару. После того как вы найдете пару, я дам задания.
Итак, начали: «Друг к дружке!» Теперь пожмите друг другу руку, прикоснитесь друг к другу — нога к ноге, нос к носу, голова к голове, ухо к уху, щека к щеке и пр. Снова двигайтесь по залу и ищите новую пару. Игра продолжается в новых парах.
Анализ:
Поделитесь своим настроением.
На что направлена данная игра?
С кем и когда можно ее применять?

ЗАНЯТИЕ 8.

Тема: «Эмоции и поведение»

1. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.
Время: 15 минут.
В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д.
Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и

в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».
Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы.
Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!
Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.
В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.
В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

2. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.
Время: 25 минут.
Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.
Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово.

Искать надо тихо, любым невербальным способом.
Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.
Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.
А теперь образуйте 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.
Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс — это...»
Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?
Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.
Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?
А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

3. Упражнение «Дождь в джунглях»

Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.
Время: 10 минут.
Инструкция: Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.
А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру.
Анализ:
Как вы себя чувствуете после такого массажа?
Приятно или нет было выполнять те или иные действия?
Поделитесь своими ощущениями и настроением.

4. Упражнение «Сердце нашей группы»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.
Время: 15 минут.
Материал: лист ватмана, цветная бумага, ножницы, фломастеры, карандаши, клей или скотч.
Инструкция: Возьмите лист ватмана, вырежьте большое сердце и прикрепите его

к стене. А теперь каждый из вас возьмет цветную бумагу, вырежет сердечко и напишет на нем пожелания участникам группы.
Обратите внимание на это огромное белое сердце. Оно не живое, не бьется и не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнем в него жизнь! Для этого надо немного. Просто взять и прикрепить свои маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно на ваших глазах оживает! И это наше групповое сердце будет биться с нами весь тренинг!
Анализ:
Какие чувства и эмоции вызвало у вас это упражнение?
Понравилась ли вам это упражнение?
Что вам нравится в этом сердце?
Легко ли было сказать что-нибудь приятное?
Нравится ли вам то, что написано на других сердечках?

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

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.
Время: 10 минут.
Материал: игрушка «Колобок».
Инструкция: Сядьте удобнее, образуя большой круг, и посмотрите на этого чудесного Колобка, который находится у меня в руках. Сейчас он весело покатится по вашим рукам. Тот, у кого окажется Колобок, выскажет впечатления и пожелания участникам группы. Все остальные должны внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.
Анализ:
Что принес вам этот день?
Помог ли он сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать?
Ваши впечатления от сегодняшнего тренинга.

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, карточки с различными эмоциями, свеча.

1. Упражнение «Повтори за мной»

Цель: отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, полностью переключиться на ситуацию «здесь и теперь».
Время: 10 минут.
Инструкция: Сядем полукругом. Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе, называть свое имя и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем

повторять имя и каждое предложенное приветствие.
Анализ:
Как вы себя чувствуете?
Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?

2. Упражнение «Мои лица»

Цель: помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими.
Время: 10 минут.
Материалы: бланк с рисунками и фломастеры.
Инструкция: Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось.
Анализ:
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?

3. Упражнение «Миллион алых роз»

Цель: создание в группе обстановки взаимной любви, а также дружеских отношений.
Время: 10 минут.
Материал: магнитофон с музыкальным сопровождением (спокойная музыка).
Инструкция: Сейчас разделитесь, пожалуйста, на пары по предпочтению. Встаньте друг напротив друга, закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха… Вытяните руки вперед и представьте, что они покрыты чудесными цветами. У каждого из вас будут свои цветы. Это могут быть розы, ромашки, астры, пионы, полевые цветы. Вы чувствуете их аромат и видите, как прозрачные капельки росы переливаются на их волшебных лепестках.
Я хочу, чтобы вы показали сейчас друг другу, как за время наших занятий сильно привязались друг к другу. Для этого вы сейчас «осыплете» друг друга цветами любви, нежности, добра, ласки…
Но сначала приготовьте свои ладони: потрите их друг о друга. Почувствуйте, как

они становятся все теплее и теплее. Пока вы трете ладони, подумайте о том, как много любви, добра в вашем сердце (15 секунд).
Теперь вытяните ладони вперед и дайте им немного отдохнуть. Почувствуйте, какие они… Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Теперь пошлите из своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и наполнит их (5 секунд).
Ощутите эту любовь в своих ладонях (5 секунд). Почувствуйте, как ладони покрываются цветами любви, добра, нежности (5 секунд).
А теперь откройте глаза. Выберите, кто начнет первым осыпать цветами в паре. Делайте это под музыку.
Положите руки сверху на голову вашего партнера. Если вы действительно «осыпаете» его цветами и дарите любовь, пошлите ему ласковые и нежные мысли. Представьте себе, что вы полностью покрываете его цветами любви и добра. Начните с головы и постепенно спускайтесь ниже. Осыпайте цветами уши, потом щеки, затылок… Через плечи опускайтесь по рукам к ладоням… Наконец, от бедер по ногам переходите к коленям и ступням… (30–60 секунд).
Теперь поменяйтесь ролями. (Инструкция повторяется заново.)
Легкими движениями рук также скользите сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам. Таким образом вы как бы растапливаете льдинки недоверия, непонимания. Скажите другу, какие цветы вы для него выбрали.
Теперь у вас есть несколько минут, чтобы обсудить друг с другом ваши ощущения.
Анализ:
Что вы чувствовали, когда вас осыпали цветами?
Что вы чувствовали, когда осыпали цветами своего партнера?
Видели ли вы те цветы, которыми осыпал вас партнер?
Испытывали ли вы какие-нибудь ощущения в ладонях, когда осыпали цветами своего партнера?
Какие нежные и ласковые мысли вы посылали своему партнеру?

4. Тест эмоций

Цель: выявить предрасположенность к различным типам негативного поведения.
Время: 15 минут.
Инструкция: Оцени, насколько характерны для тебя следующие реакции. На бланке для ответов обведи номера тех вопросов, на которые ты отвечаешь «да». Отметь количество обведенных номеров (баллов) по каждому виду эмоциональных реакций и построй график.
Вопросы теста:
1. Если я разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что могу бросить какой-то предмет.

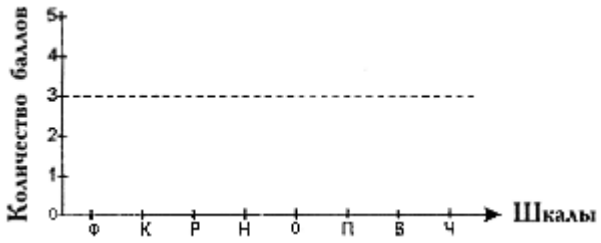
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
8. Если я кого-то обманываю, то 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.

Шкалы

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

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

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



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 наорал. 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.

5. Упражнение «Мои эмоции»

Цель: активизация артистических способностей, достижение состояния раскованности и свободы, выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации.
Время: 10 минут.
Материал: карточки с различными эмоциями, на которых отмечены эмоции и части тела человека. На карточках могут быть следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Чванство. Правая рука», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Удивление. Брови».
Инструкция: Я сейчас вам раздам карточки, на которых изображены эмоциональные состояния и части тела человека. Вам нужно будет внимательно посмотреть на них и изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы — отгадать, какую эмоцию хотел изобразить выступающий.
Анализ:
Что значат для вас эмоции?

Какую роль они играют в жизни человека?
В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть.

ЗАНЯТИЕ 9.

1. Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Цель: научить управлять эмоциями.
Время: 10 минут.

Как разрядить негативные эмоции?

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.
Если ты один, то можешь выразить свой гнев, поколотив подушку или выжимая полотенце, даже если оно сухое. Большая часть энергии гнева копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах. Производи любые спонтанные звуки — напряжение может быть «заперто» в горле.
Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.
Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.
Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.
Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.
А сейчас выполним ряд упражнений на снятие эмоционального напряжения.
1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.
3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

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

2. Упражнение «Испорченный телефон»

Цель: развитие внимания, снятие эмоционального напряжения, подъем настроения.
Время: 10 минут.
Инструкция: Вам необходимо разделиться на 2 подгруппы по принципу: небо — земля. Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. После этого он трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем смотрим, что было сначала и что получилось. Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.
Анализ:
Поделитесь своим настроением.
Трудно ли было придумывать и повторять движения?
В чем смысл игры?

3. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.
Время: 25 минут.
Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.
Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. Я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет название эмоции. Задача: найти своих, то есть тех людей, которым было сказано это же слово. Найти тихо, любым невербальным способом.
Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.
Слова: удивление, страх, удовольствие, радость.
А теперь образуйте 4 малые группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.
Задание 1-й группе: как побороть страх?
Задание 2-й группе: положительные и отрицательные способы реагирования на неудачу.
Задание 3-й группе: закончите предложения: «Везет, когда…» и «Не везет, когда…»
Задание 4-й группе: как справиться со своими эмоциями.

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

4. Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех,
или Памятка на «черный день»

Цель: развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе; развитие способности к самоанализу.
Время: 15 минут.
Материалы: бланки с табличками для каждого участника
Инструкция: Садитесь в круг. 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.
Подготовка: Нарисовать на доске большую таблицу, изображенную на бланках.

БЛАНК ПАМЯТКИ «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.
Анализ упражнения:
Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?
Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

5. Упражнение «Декларация моей самоценности»

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.
Время: 15 минут.
Инструкция: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самоценности». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе.
«Я — это Я.
Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.
Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.
Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это.
Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому.
Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.
Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.
Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить
себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.
Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе.
Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.
Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом.
Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.
Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.
Я — это Я, и Я — это замечательно!»

Анализ:
Как вы себя чувствуете?
Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием.
Что дало вам это упражнение?

Заключение

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

- ✓ ЕГЭ 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.
- ✓ Старшеклассники не всегда реалистично представляют ЕГЭ, нереалистичность установок.
- ✓ 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.

Все трудности при подготовке к ЕГЭ можно разделить на три типа:

1.Процессуальные (связанные с процедурой):

– недостаточное знакомство с процедурой;

– незнакомое место и незнакомые взрослые.

2. Личностные (обусловлены личностными особенностями учащихся):

– убеждения и предрассудки, связанные с ЕГЭ;

– неадекватная самооценка.

3. Познавательные (обусловлены недостаточной сформированностью некоторых учебных компонентов):

– недостаточный объем знаний;

– недостаточная сформированность навыков работы с текстовыми заданиями;

– неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета;

– неумение оперировать учебным материалом.

Что делать?

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. Как можно повысить свою уверенность? В этом поможет упражнение “Мои ресурсы”. Напишите свои сильные стороны и преимущества. Напротив каждой своей сильной стороны ребенок пишет, как это сможет помочь на экзамене.

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 – например, непременно решить задания группы С, не доделав задания группы.

Очень важно рационально оценивать время, которое потребуется для написания ЕГЭ. Неумение планировать свое время приводит к возникновение 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 подготовки учащихся к ЕГЭ и ОГЭ-9 – лишь начало диалога о психологической готовности старшеклассников к сдаче ЕГЭ. Она высокоэффективна в условиях ограниченности времени и необходимости грамотно и профессионально подготовить школьников к аттестации. При желании программа может успешно совмещать в себе упражнения, направленные на аутогенную тренировку, способы повышения уверенности, лекции на уточнения процедуры ЕГЭ, отработку оптимальный стратегий при его выполнении и многое другое.

Список используемой литературы

1. Программа "Психологическая подготовка к ЕГЭ" разработана Михеевой М.В., Кусакиной С.Н.,
2. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009. – 184с. – (Психолог в школе)

Литература, используемая при подготовке занятий с элементами тренинга:

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – Спб.: Речь, 2004. – 120 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – Спб.: Речь, 2004. – 256 с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
6. Макартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
7. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – Спб.: Речь, 2005. – 175 с.
8. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
9. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
10. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.

Приложение 1

Тест “Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?”

За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

Сложите набранные баллы.

0–4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5–8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9–12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

Приложение2

Некоторые упражнения для профилактики стрессоустойчивости на ЕГЭ.

Упражнение Лесенка.

Для выполнения этого упражнения тебе понадобятся белый лист бумаги А4 и простой карандаш. Подумай и напиши 5–10 ответов на вопрос “Что меня беспокоит и заставляет волноваться перед экзаменом?” (Например, “Большой объем материала по предмету”, “Экзаменационная оценка”, “Ситуация экзамена: ответ на вопросы билета перед преподавателем”, “Боюсь все забыть и перепутать” и т.д).

На обратной стороне листа нарисуйте лесенку, состоящую из 5–10 ступенек (сколько ответов – столько и ступенек). Расположите на ступенях свои ответы по силе переживаемого вами в связи с ними волнения (тревоги).

А теперь предлагаю попробовать подниматься по воображаемым ступенькам и учиться справляться с волнением. Для этого закройте глаза, визуально представьте ситуацию и попытайтесь расслабиться. Интересно кто сумеет добраться до самой верхней ступеньки, и справиться с волнением?

Приложение 3

Психологическая техника “Созидающая визуализация”.

Она проста в применении. В период подготовки к экзамену нужно представлять себе (визуализировать) процесс сдачи этого экзамена.

Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:

1. Представляемая сдача устного экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если Вы представляете себе, что Вы отвечаете уверенно, красиво; выглядите при этом тоже уверенно, и речь Ваша звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.

2. Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Вы должны представлять себе, что им нравится Ваш ответ.

3. Вы визуализируете весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).

Этот пункт упражнения очень важен. Он позволяет закрепить настрой на удачный результат, таким образом психологический эффект продолжает работать и в незнакомой обстановке, например, при поступлении в вуз.

4. У Вашей визуализации должен быть “хэппи энд”: Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

При самостоятельном выполнении это упражнение не составит для Вас трудностей.

Приложение 4

Упражнение “Список черт”.

Цель: помочь поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

Инструкция: Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку “плюс” (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте “минус” (-), чтобы отметить черты несвойственные вам, и знак (?), если не уверены в ответе.

Черты характера	“+”, “-“ ,“?”	**Какие черты вы хотели бы изменить?**
Нравлюсь себе		
Остерегаюсь других или обижен		
Люди могут доверять мне		
Всегда сохраняю доброе выражение лица		
Обычно высказываю правильное мнение		
Часто поступаю неправильно		
Люди любят быть около меня		
Владею собой		
Жизнь мне нравится		
Не умею сдерживаться		
Не нравлюсь себе		
Думаю сам за себя		
Теряю время зря		
Компетентен в своей профессии		
Не могу найти приложения своим силам		
Обычно высказываю ошибочное мнение		
Люди мне нравятся		
Не развиваю своих способностей		
Не люблю находиться среди людей		
Недоволен собой		
Завишу от чужого мнения		
Использую свои способности		
Знаю свои чувства		
Не понимаю себя		
Чувствую себя скованным		
Люди избегают меня		
Хорошо использую время		

Приложение 5

Подготовка к экзамену.

Дома, в комнате следует оборудовать место для подготовки к экзамену. Помещение должно быть хорошо освещено, желательно, чтобы преобладали желтые и фиолетовые цвета (картины, коллажи). Далее следуют составить план подготовки к экзаменам, четко определить, что именно будет изучаться в определенное время. Если нет сил или “нет настроения” заниматься, нужно начать с того материала, который лучше усвоен (повторение). Перерыв нужно делать через каждые 40–50 минут, проветривать помещение. Перед экзаменом нужно хорошо выспаться.

Накануне экзамена.

Нужно настраивать себя на ситуацию успеха, мысли о провале, незнании заданий, которые попадутся, стараться не замечать.

Перед самим экзаменом не стремиться читаться или учить материал “перед смертью не надышишься”, хорошо выспаться и встать отдохнувшим и бодрым.

Во время экзамена.

Следует внимательно ознакомиться с вопросами и заданиями и начинать отвечать с того вопроса, который кажется легче.

Приложение 6

ПАМЯТКА

“Как стать оптимистом”

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах.

2. Никогда не говорите о себе плохо.

3. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.

4. Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Помогите им!

5. Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.

6. Помните, что вы – воплощение надежд ваших родителей, вы – образ и подобие Бога, вы – творец своей жизни.

Приложение 7

ТЕСТ

“Определение уровня осведомленности учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ”

Инструкция: Ребята, внимательно выполните все задания теста.

А1. Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. Мобильным телефоном

2. Гелевой черной ручкой

3.Тестовым материалом (КИМ)

А2. На экзамен необходимо принести:

1. Учебник

2. Паспорт

3. Персональный компьютер

А3. При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:

1. Встает в угол

2. Удаляется с экзамена

3. Платит штраф

А4. Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:

1. К организатору

2. К Президенту РФ

3. К другу

А5. Во избежание ошибок, лучше сначала записать номера ответов:

1. На ладони

2. На полях бланка

3. На черновике

А6. Если в задании группы “В” вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачеркивается:

1. Одной чертой

2. Двумя чертами

3. Тремя чертами

А7. После выполнения задания группы “А” необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:

1. Галочку (?)

2. Звездочку (*)

3. Крестик (?)

А8. При заполнении бланков ответов группы “С” нужно отступать от рамки:

1. 2–3 мм

2. 4–5 мм

3. 10 мм

А9. Если при заполнении бланков у обучающегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:

1. Хлопнуть в ладоши

2. Топнуть ногой

3. Поднять руку

А10. Для подачи апелляции необходимо обратиться:

1. К ответственному организатору

2. К дежурному по этажу

3. К Министру образования РФ

В1. Чем нужно заполнять бланк?

В2. Каким цветом нужно заполнять бланк?

В3. Разрешаются ли исправления в ответах?

В4. Кто раздает бланки ответов?

В5. Найдите правильное предложение. Напишите № этого предложения цифрой:

1. Если в задании группы “В” вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачеркивается.

2. Если в задании группы “В” вместо слова нужно написать другое, то старое слово заштриховывается.

3. Если в задании группы “В, вместо слова нужно написать другое, то старое слово замазывается.

В6. Найдите правильное предложение. Напишите № этого предложения цифрой:

1.Заполнять бланк нужно на русском языке.

2. Заполнять бланк нужно на иностранном языке.

3. Заполнять бланк нужно на любом языке.

В7. Найдите правильное предложение. Напишите № этого предложения цифрой:

1. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.

2. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой (без записей в виде формул).

3. Во время экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.

В8. Запишите пропущенное слово.

Если нужно исправить один ……, то новый рисуется поверх старого.

В9. Запишите пропущенное слово.

По окончании экзамена Вы можете подать …… о нарушении процедуры проведения экзамена.

В10. Что нужно сделать на бланке ответов в специальном прямоугольном поле?

С1. Опишите проблему, возникшую в результате нарушения учащимся одного из правил проведения экзамена.

С2. Опишите жизненную ситуацию учащегося, успешно сдавшего ЕГЭ.

С3. Опишите жизненную ситуацию учащегося, получившего недостаточное количество баллов для поступления в выбранный им вуз.

Спасибо!

Ответы к тестам

Ответы к тестам

Номер задания	Ответ	Номер задания	Ответ
A1	1	B1	ручкой
A2	2	B2	черным
A3	2	B3	да
A4	1	B4	организатор
A5	3	B5	1
A6	2	B6	1
A7	3	B7	2
A8	1	B8	символ
A9	3	B9	апелляцию
A10	1	B10	расписаться

Обработка результатов

За каждый верный ответ части “А” эксперт ставит 1 балл, части “В” – 2 балла. Задания группы ”С” оцениваются от 5 до 10 баллов, по таким критериям, как: развернутость ответа, его подробность (детализированность), последовательность и глубина (философский смысл). Эксперт подсчитывает общее количество баллов и переводит их в оценку:

“3” – если набрано от 8 до 10 баллов;

“4” – от 12 до 28 баллов;

“5” – от 30 до 60 баллов.

Приложение 8

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. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения текста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов.
- **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Когда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- **Пропускай!** 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.
- **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в текстах не связаны друг с другом, поэтому задания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решением с тобой) как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот дает 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 очки.
- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решать, если не исключать 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).
- **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какай-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

- **Не огорчайся!** 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.

Во время тестирования

- В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

- Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание не то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.

- Экзаменационные материалы состоят из трех частей: А, В, С:

– **в заданиях части А** нужно выбрать правильный ответ из нескольких предлагаемых вариантов. В первой части бланков ответов с заголовком. Номера заданий с выбором ответа из предложенных вариантов ты должен под номером задания поместить знаком «Х» ту клеточку, номер который соответствует номеру выбранного ответа.

– **в заданиях части В** ответ дается в виде одного слова или числа. В бланке ответов для таких заданий есть поля с заголовком «Краткие ответы на задания без вариантов ответа для выбора», куда ты аккуратно вписываешь свой ответ (слово или число) рядом с номером задания (печатными буквами). Запись формул или математических выражений, каких-либо словесных заголовок или комментариев не допускается.

– **в заданиях части С** дается развернутый ответ в виде решения задачи или краткого рассказа, которые записываются на отдельном бланке. Очень важно переписывать в специальное поле в правом верхнем углу указанного бланка индивидуальный номер основного бланка ответов (розового цвета). При этом никакие дополнительные сведения о вас (фамилия, имя, класс) не пишутся.

- Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком «Отмена ошибочных меток». Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений – не больше шести.

- В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, с которых вас обязательно проинформируют.

- При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течении 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

Советы выпускникам: как подготовиться к сдаче экзаменов

Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние веще, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, постепенно 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 различных опубликованных текстов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом 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 своего здоровья, силы, «боевого» настоя. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.