

*Першинова Варвара Васильевна*

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*средняя общеобразовательная школа № 164*

*Красногвардейского района Санкт-Петербурга*

## НА ЭКЗАМЕН – С УЛЫБКОЙ!

Психологический тренинг для выпускников школ и колледжей.

Объём – 90 минут (2 занятия по 45 минут с перерывом на отдых)

**Ведущий** – педагог-психолог

**Цель занятий:** отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в своих силах

**Задачи:**

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

**Рекомендуемое время проведения:** март-апрель

**Используемые методы:** мини – лекция, дискуссия, тренинговые упражнения.

**Условия проведения:** класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; фломастеры; ручки и тетради учащихся для записей информации, полученной в ходе мини-лекций; памятки по количеству учащихся, компьютер, аудиоколонки.

**Участники:** учащиеся 9 классов, 11 классов, возраст участников – 15-18 лет.



***Введение (2 мин.) – сообщение ведущего о целях тренинга и о темах занятия.***

Экзамен – серьёзное испытание для любого человека, а часто и переломный момент в его жизни. От результата экзаменов многое зависит. Поэтому трудно найти человека, который бы сохранял хладнокровие, зная, что ему предстоят такие испытания. Условия проведения экзамена для всех выпускников похожи, но каждый выдерживает это по-разному. Кто-то более успешно, кто-то менее. А почему?

Во-первых, это зависит от того, насколько вы владеете знаниями по конкретному предмету, а во-вторых: от вашего умения преодолевать страх и справляться со своими нервами. Наибольшего успеха добивается человек, который собран, эмоционально спокоен и уверен в своих силах.

Сегодня мы займёмся психологической подготовкой к экзаменам.

Вы узнаете приёмы, которые помогут снять излишнее нервное напряжение, чувство гиперответственности, вызывающее тревогу и страх. Даже тем, кто имеет, как ему кажется, слабую волю, психологическая подготовка поможет настроиться на активную работу, преодолев негативное отношение к экзаменам.

Психологические техники, которые мы сегодня рассмотрим и применим, послужат вам уже на стадии подготовки к экзаменам, то есть при повторении и заучивании материала.

Какие-то приёмы вы сможете применить, так сказать, в «он-лайн» режиме, то есть на самом экзамене, если спокойствие покинуло вас, и вы не можете справиться с мыслями.

## Часть 1

**Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания.**

**Цель занятия:** Преодолеть внутреннее сопротивление и снять негативное отношение к экзамену. Познакомить учащихся с приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена.

**Упражнение 1. «Смысл» (5 мин)**

**Цель упражнения:** изменение отношения к ЕГЭ/ГИА – с негативного на конструктивное. Снятие эмоционального напряжения, вызванного угрозой предстоящего экзамена. Осознание положительного смысла подготовки к ЕГЭ/ГИА и её сдаче.

**Инструкция учащимся:**

Напишите в тетради вопрос и ответы - 5 – 6 вариантов ответов

В чем для меня смысл ЕГЭ (ГИА) по каждому предмету, что он мне даст, чем поможет?
1
2
3
4
5

*Ответы могут быть следующие:*

1. возможность попробовать свои силы
  2. усовершенствование навыков работы с запоминаемой информацией
  3. поступление в желаемый ВУЗ на бюджетное отделение
  4. возможность выбора ВУЗов в разных уголках страны
  5. повод укрепить свои школьные знания
  6. порадовать близких успешной сдачей ЕГЭ / ГИА и т.д.
  7. тренировка в деле сдачи экзамена, т.к. экзамены придётся сдавать неоднократно
- и т.п.



После самостоятельной работы ведущий просит ребят зачитать свои записи. Происходит обсуждение.

**Вывод:** ЕГЭ/ГИА даст нам новые возможности и выбор дальнейшего образовательного маршрута.

**Ведущий:** Как отметили многие из вас, экзамены и подготовка к ним – это всё-таки напряжение и стресс. Как же научиться самообладанию во время стресса? Один из эффективных способов – экспресс-приемы волевой мобилизации

В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевою мобилизацию. В этом случае эффективны и удобны в применении экспресс – методы, позволяющие решить какую-то частную задачу.

Эти упражнения можно выполнять непосредственно на самом экзамене, так как оно незаметно для окружающих.

Дыхательные техники саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

Я расскажу и покажу вам, как эти упражнения выполнять, и вы попытаете выполнить их сейчас самостоятельно. Желающие могут записывать, ту информацию, которую сочтут необходимой.

### ***Упражнение 2 «Спокойное дыхание» (5 мин.)***

*Данная дыхательная техника способствует генерации чувства спокойствия, уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.*

**Ведущий:** Сосредоточьтесь на своём теле и настрое. Оцените, насколько вы в данный момент напряжены.



Примите исходное положение стоя или сидя, спина прямая

Вдох – считаем в уме: 1-2-3-4, задержка дыхания 1-2-3-4, рефлекторный выдох (спокойный и естественный как во сне)

И так несколько раз.

Упражнение повторяется до исчезновения чувства мышечного напряжения.

### **Упражнение 3 «Активное дыхание» (5 мин)**

*Помогает в ситуации апатии, усталости, «вялости мыслей» и невозможности сосредоточиться.*

**Ведущий:** Займите исходное положение стоя или сидя, спина прямая, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание.

Вдох и выдох производите замедленно. Вдох 1-2-3-4, задержка дыхания 1-2-3-4 - .... – 15 (Счет ведем до той цифры, которая отражает ваш возраст). Быстрый форсированный выдох (одновременно с выдохом мысленно представляем, что внутри тела, в области солнечного сплетения загорается ярко-зелёная лампочка)

Трёхкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы, активизировать деятельность и улучшить настроение.

### **Упражнение 4 «Побеждаю страх» (30 минут)**

*(с использованием адаптивной техники «наводнение» и приёмов образной медитации)*



**Примечание:** Наводнение – техника терапии страхов, в которой человек добровольно и сознательно подвергается воздействию внушающего страх объекта и убеждается в том, что в действительности он безвреден.

**Ведущий:** Американский психолог Дейл Карнеги в своей книге «Как перестать беспокоиться и начать жить» писал, что тревогу и страх можно победить только одним способом – заранее пережить их заранее:

1. Задать себе вопрос: «Что будет, если свершится самое худшее?»
2. Осознать себя в ситуации полного краха и мысленно прожить все негативные эмоции, которые появятся при этом.
3. Спокойно наметить план дальнейших действий - 2- 4 варианта и записать их.

При выполнении упражнения важно образно представить ситуацию – мысленно увидев происходящее как можно ярче и точнее. Важны даже детали. Выполняется сидя в позе возможного расслабления (откинувшись на спинку стула или положить голову на руки, скрещенные перед собою на столе) с закрытыми глазами. Дышим глубоко, ровно.

Представим, что самые худшие ваши опасения свершились: вы «провалились» на экзаменах. Что вас ждёт? (2-3 мин на то, чтобы уч-ся представили ситуацию)

1-2-3 – открываем глаза и отвечаем на вопросы ведущего:

Что самого худшего произойдёт в вашей жизни?

Участники называют варианты развития событий:

- «Убьют родители», «Выгонят из дома», «Пойду работать грузчиком, техничкой», - обычно уч-ся в первую очередь называют *нелепые*



*варианты, вызывающие всеобщий смех, после чего обстановка в аудитории меняется к лучшему – общее настроение улучшается*

- Скандал с родителями
  - Чувство отчаяния и унижения
  - «Пойду служить в армию» (парни)
- и.т.д.

Ведущий доводит нелепость вариантов до абсурда, задавая дополнительные вопросы:

1. После провала на ЕГЭ/ГИА наступит конец света? *Участники отвечают – НЕТ*
2. Ваша жизнь закончится? – НЕТ
3. Семья выдворит вас из дома? – НЕТ
4. Родители перестанут вас кормить (кто не работает, тот не ест)? – НЕТ
5. Лучшие друзья покинут вас? – НЕТ
6. Знакомые перестанут здороваться с вами? – НЕТ

### **Итоговый вопрос ведущего:**

В случае неудачи, всё это можно как-то пережить? - ДА

*Ведущий просит участников сделать вывод*

**Вывод:** Сдам я или не сдам ЕГЭ (ГИА) – я буду жив и здоров, в моей жизни не наступят крах и страшные последствия.

**Задание:** Напишите на листе, как будет развиваться ваша жизнь, если вы «провалите» ЕГЭ (ГИА) – 2-4 варианта того, что можно будет сделать в этом случае – ваши дальнейшие действия и планы, основные стратегии.



*Допустимые варианты: пойду учиться в колледж; пересдам ЕГЭ/ГИА на будущий год; поступлю в аналогичный ВУЗ не такой престижный, но с меньшим конкурсом и т.д.*

Важно, чтоб варианты были конкретными и выполнимыми.

*Примечание: После этого упражнения рекомендуется сделать перерыв на отдых, так как проведённая работа отнимает много сил.*

## Часть 2

### **Упражнение 5 «Мои возможности при подготовке к ЕГЭ/ГИА» (15 - 20 минут)**

Разделите тетрадный лист пополам вертикальной линией

- 1) В левой части напишите несколько ответов на вопрос «Мои основные трудности, связанные с экзаменами»

**Пояснение ведущего:** *Ответы должны быть максимально конкретными. Например – «Я затрудняюсь сконцентрироваться на заучивании формул в первой половине дня» или «Я не могу составить план повторения материала по географии», «Я испытываю трудности в решении биквадратных уравнений» и т.д.*

- 2) В правой части листа для каждого пункта из левой части напишите пути преодоления своих основных трудностей, связанных с экзаменом  
После завершения самостоятельной работы – зачитывание результатов и обсуждение.

### **Упражнение 6 «Я - хозяин своей жизни» (15 минут)**

(с использованием приёмов образной медитации)





### **Вводные вопросы ведущего:**

- Кто из вас знаком с ощущением победы, куража, радости от достигнутой цели? – поднимите руки.
- Когда это было в недавнем прошлом: в этом году, в этом месяце, на прошлой неделе, вчера?

**Задание:** С закрытыми глазами, сидя в позе возможного расслабления. Представьте ситуацию своего «жизненного успеха» (Ситуацию победы, достижения долгожданной цели). Представьте свою жизнь с этим успехом. Ощутите эмоции радости, удовлетворения, уверенности. Что дальше? Какие образы возникают? Какие чувства? – запомните их. Мысленно «сфотографируйте» их.

Получившийся образ – «цветная фотография». Попробуйте улучшить её качество (мысленный «фотошоп») – яркость, размер. Превратите её в видеоролик о своей жизни, Вы – главный герой. Что можно ещё изменить, улучшить детали, добавить новые..., усилить красочность (ещё 2 мин) Зафиксируйте в памяти яркий образ успеха. Что чувствуете?

На счет 5 – откройте глаза. 1-2-3-4-5.

Пауза

### **Вопросы ведущего:**

Что в ходе упражнения не получилось?

Удалось ли работать с образом, сделать его ярче, радостней?

**Рекомендация ведущего:** Время от времени «заходите» в своё будущее, «осваивайте» его, применяя свою фантазию, редактируйте свой «фильм». (Посмотрим, что будет дальше – потом расскажите :-))))



## Обратная связь (10 минут)

### Вопросы ведущего к участникам занятия и обсуждение

- Какие эмоции и чувства вы пережили в ходе занятия?
- Что было самым трудным?
- Что было самым полезным для вас?
- Что – самым интересным?
- Как изменился эмоциональный настрой перед ЕГЭ/ГИА?
- Какие советы вы бы дали младшим товарищам, не прошедшим психологическую подготовку к ЕГЭ/ГИА, и которым тоже предстоит сдавать экзамены?
- Какие пожелания вы можете сделать ведущему по поводу улучшения качества занятия?

### Подведение итогов

#### Ведущий:

Сегодня мы с вами узнали психологические приёмы, которые помогают успешно справляться с подготовкой к ЕГЭ/ГИА. Используйте их в течение всего периода подготовки и сдачи экзаменов.

Если у кого-то из вас вновь появится чувство страха, тревоги и неуверенности, то я буду рада вам помочь на индивидуальной консультации.

Успехов вам в прохождении итоговой аттестации!!!

### Конец занятия

#### Использованные источники:

##### Книги

1. Н. Ольшевская. 365 золотых упражнений по дыхательной гимнастике, М., АСТ, СовА -2013
2. Дейл Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить»



3. Е.И.Рогов «Настольная книга практического психолога. М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 1: Система работы **психолога** с детьми разного возраста.

#### Электронные ресурсы

1. [http://www.flussyhouse.ru/index.php?option=com\\_content&view=category&id=65&Itemid=70](http://www.flussyhouse.ru/index.php?option=com_content&view=category&id=65&Itemid=70) - Дом Здоровья. Дыхательные упражнения при бессоннице. Активизирующие и успокаивающие дыхательные упражнения.

