

# **ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ К ЕГЭ «ШАГИ К УСПЕХУ»**

## **Пояснительная записка**

Психологическая подготовка выпускников к экзамену имеет особую актуальность. Выпускники нуждаются в психологическом настрое на продуктивную подготовку к экзаменам и развитии умения справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче ЕГЭ. Экзамен является стрессовой ситуацией. Данная программа даёт возможность более эффективно подготовиться к экзаменам и справиться с волнением, нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ. На занятиях выпускники научатся различным эффективным способам снятия нервно-психического напряжения, способам волевой мобилизации, приемам эффективного запоминания.

Данная программа содействует личностному развитию, реализации творческого потенциала, выработке позитивного самоотношения и настрою на успешную сдачу экзаменов.

### **Основополагающими документами при составлении программы стали:**

1. Конституция Российской Федерации (12 декабря 1993 г.) с учетом поправок, внесенных законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30 декабря 2008 г. №6-ФКЗ и от 30 декабря 2008 г. №7-ФКЗ).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования от 7 июня 2012 г. № 24480 (Утвержден приказом Минобрнауки России от 17 апреля 2012 г. № 413).

5. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 01.06.2012 N 761).

6. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы (Распоряжение правительства РФ от 22 ноября 2012 г. № 2148-р).

7. Функциональные обязанности педагога-психолога.

### **Психолого-педагогическая характеристика учащихся**

Для ранней юности характерна устремленность в будущее. В этот относительно-короткий срок необходимо создать жизненный план - решить вопросы, кем быть и каким быть. Старшеклассник должен не просто представлять себе свое будущее в общих чертах, а осознавать способы достижения поставленных жизненных целей.

В эмоционально-личностной сфере выпускников ситуация становится напряженной. Часть старшеклассников сохраняет «оптимистичную» самооценку. У некоторых, напротив, преобладает неуверенность в себе. В связи с изменениями в самооценке у них повышается тревожность.

ЕГЭ имеет ряд особенностей, которые могут вызвать у выпускников трудности разного характера – познавательные, личностные и процессуальные.

### **Методологическое обоснование программы**

Когнитивно-феноменологическая модель совладания со стрессом Р. Лазаруса и С. Фолкман;

Теории личностно-деятельностного подхода к пониманию развития психики

П.Я. Гальперина, В.В. Давыдова, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна и др.;

Теория культурно-исторического развития высших психических функций

Л.С. Выготского;

Гуманистическая психология (А. Маслоу, К. Роджерс, В Франкл, Б.С. Братусь и др.).

**Практическая значимость программы:** разработанная программа может быть использована в практике психологов других образовательных учреждений, осуществляющих психологическую помощь выпускникам в подготовке к ЕГЭ и ГИА.

**Цель программы:** психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

**Задачи программы:**

- повышение учебной мотивации старшеклассников;
- повышение уверенности учащихся в себе, развитие адекватной самооценки и позитивного мышления;
- развитие умения адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время;
- знакомство учащихся со способами снятия нервно-психического напряжения, с методами саморегуляции и самоподдержки, повышение сопротивляемости стрессу;
- помощь в осознании своих установок, собственной ответственности за поступки;
- обучение приемам эффективного запоминания и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене;
- развитие коммуникативной компетентности, навыков самоконтроля.

**Целевая группа**

Учащиеся 11-го класса (16-18 лет), от 12 до 15 человек в группе.

**Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на 5 занятий, общая продолжительность составляет 10 часов. Занятия проводятся во втором полугодии, один раз в неделю, по 2 академических часа.

**Формы и методы работы**

Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы.

Ситуационно-ролевые игры, интерактивные упражнения, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия и направленные на решение задач программы.

Групповое обсуждение как особая форма работы: направленное обсуждение, целью которого является формулирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы; ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и сбора ведущим информации о ходе работы.

Групповая дискуссия.

«Мозговой штурм».

Техники саморегуляции.

Ассоциативный метод.

Метод развития критического мышления: синквейн.

Метод рефлексии.

Метод визуализации.

Метафорические притчи и истории.

Телесно-ориентированные техники.

Работа с ассоциативно-метафорическими фотокартами.

**Структура занятий**

Ритуал приветствия.

Разминка.

Введение в тему занятия (в основное содержание).

Упражнения и процедуры, позволяющие освоить основное содержание занятия.

Рефлексия прошедшего занятия.

Ритуал прощания.

**Тематический план занятия**

№	Тема занятия	Количество часов
1	Дорогу осилит идущий	2
2	Мои установки	2

3	Мобилизация – залог успеха на экзамене	2
4	Открытие возможностей	1,5
5	Дверь в себя	2
Всего:		10

### **Эффективность работы**

Результативность и эффективность программы можно определить путем психодиагностического обследования. Эффективность занятий также определяется методом анкетирования участников и отзывов педагогов школы. На протяжении курса занятий обследование проводится два раза: до проведения занятий по данной программе – входящая диагностика и после прохождения всего курса – итоговая диагностика (по результатам итоговой диагностики и на основе сравнительного анализа результатов входящей и итоговой диагностики делается вывод об эффективности произошедших изменений у каждого выпускника). Используется следующий психодиагностический инструментарий: анкета «Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ» (М.Ю. Чибисова); тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова); тест на мотивацию к успеху (Т. Элерс); методика «Способность самоуправления» (тест ССУ; Н.М. Пейсахов).

### **Ожидаемые результаты**

- Позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов и уверенность в своих силах у выпускников.
- Освоение приемов планирования рабочего времени в период подготовке к экзаменам.
- Повышение сопротивляемости стрессу, освоение техник саморегуляции.
- Осознание своих установок, собственной ответственности за поступки.
- Освоение приемов эффективного запоминания и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене.
- На достаточном уровне сформированность навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы, коммуникативной компетентности.

### **Занятие 1. Дорогу осилит идущий**

Цель: способствовать психологическому настрою учащихся на продуктивную подготовку к экзаменам и преодоление трудностей; снижение тревоги.

#### **Выработка правил группы**

Цель: обсудить и принять правила группы как основы работы в тренинге.

*Инструкция.* Выработка правил группы производится с помощью мозгового штурма, все выработанные правила записываются на магнитной доске.

*Ведущий.* Для того, чтобы наша работа была эффективной необходимо принять основные правила группы. Нам предстоит обсудить общепризнанные правила и выбрать какие-то для своей группы. Участникам дается право добавить новые.

1. Постоянство. Каждый участник работает от начала и до конца работы группы и не опаздывает.
2. Конфиденциальность. Информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы.
3. Активность. Каждый член группы постарается быть активным участником происходящего и будет стремиться участвовать во всех событиях и процедурах.
4. Искренность в общении и право сказать "нет". Каждый член группы постарается быть искренним, но имеет право сказать "нет". Участники по возможности открыто выражают свои мысли и чувства. Если сообщаются сведения, то достоверные. При этом каждый имеет право сам решить, как поступить в той или иной ситуации, и если он не готов говорить, или действовать, то имеет право сказать "нет", но это должно быть сказано открыто.
5. Обращение по имени. В группе необходимо называть участников по имени и не говорить о присутствующих в третьем лице.
6. Персонализация высказываний. Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Больше говорить от себя лично: "Я считаю, что..." вместо "Некоторые думают..."
7. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего следует оценивать не самих участников, а их действия (за

исключением специально организованных процедур). Не "Ты мне не нравишься...", а "Мне не нравится, когда ты говоришь... или поступаешь..."

*Обсуждение.* В какой степени предложенные правила понятны вам? Какие из новых правил оказались полезными, а какие обременительными?

### **Упражнение «Сходства и отличия»**

Цель: знакомство, позитивный настрой на работу.

Материал: большое блюдо с конфетами разной формы и разного сорта.

*Инструкция.* Перед вами – блюдо с самыми разными конфетами. Сейчас каждый из вас по очереди возьмет одну конфету, которая чем-то похожа на него. Когда все возьмут по конфете, мы с вами начнем «знакомиться». Вы по очереди называете свое имя и личное качество, которым вы похожи на выбранную вами конфету.

Точно так же и люди отличаются друг от друга своими неповторимыми личностными качествами.

*Обсуждение.* Легко ли было выделить качество, которым вы похожи с выбранной конфетой? Какое у вас сейчас настроение? Какие возникли мысли?

### **Упражнение «Ассоциации»**

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу предстоящих экзаменов; способствовать выходу негативных мыслей.

*Инструкция.* Предлагаю назвать свою ассоциацию на слово «Экзамен». Постарайтесь не задумываться, говорите первое, что приходит в голову.

*Обсуждение.* Какие были интересные наблюдения в процессе упражнения? Что вы чувствуете?

### **Упражнение «Синквейн» на тему «ЕГЭ»**

Цель: изучение отношения к экзамену; развитие ответственности и вклада каждого участника в решение общей задачи.

*Инструкция.* Участников просят сочинить пятистрочия, которые отражали бы их отношение к предстоящему экзамену (работа в группах). На сочинение дается 4-6 минут.

Первое слово – существительное.

Второе строка - два прилагательных.

Третья строка - три глагола или деепричастия, описывающие действия.

Четвертая строка - фраза из любых четырех слов, выражающая отношение автора.

Пятая строка - любое слово, отражающее общую суть темы стиха.

Зачитываются синквейны, обсуждение.

*Обсуждение.* Возникали ли сложности при написании синквейна? Изменилось ли отношение к ЕГЭ?

### **Упражнение «Живая картина»**

Цель: организация совместной деятельности, снятие напряжения.

Материал: карточки с пословицами.

*Инструкция.* Группа делится на 2 команды. Каждая команда придумывает сюжет известной пословицы или поговорки, а затем показывает их в виде пантомимы. Вторая команда должна её отгадать. Пословицы: «Семь раз отмерь, один раз отрежь»; «Сделал дело – гуляй смело»; «Не зная броду, не суйся в воду»; «Что посеешь, то и пожнешь»; «Куй железо, пока горячо»; «Любишь кататься – люби и саночки возить».

*Обсуждение.* Поделитесь впечатлениями.

### **Дискуссия-обсуждение притчи «Бабочка»**

Однажды проходящий по улице человек случайно увидел кокон бабочки. Он долго наблюдал, как через маленькую щель в коконе пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась все такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала всё, что могла, и ни на что другое у неё не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке: он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были неразвитыми и едва двигались. Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья

бабочки расправятся и окрепнут и она сможет летать. Ничего не случилось! Остаток жизни бабочка волочила по земле своё слабое тельце, свои не расправленные крылья. Она так и не смогла летать. А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал, что усилия, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимы бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покинуть эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

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

Я просил сил, а Бог дал мне трудности, чтобы сделать меня сильным. Я просил мудрости, а Бог дал мне проблемы для разрешения. Я просил богатства, а Бог дал мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать. Я просил возможности летать, а Бог дал мне препятствия, чтобы их преодолевал. Я просил любви, а Бог дал мне людей, которым я мог помогать в их проблемах. Я просил благ, а Бог дал мне возможности. Я ничего не получил из того, о чём просил, но я получил всё, что было мне нужно!!!

*Обсуждение.* О чем эта притча? Какие мысли возникли у вас после прослушивания притчи? А у вас всё есть для того, чтобы сдать экзамены?

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

Цель: снятие напряжения после занятия, создание позитивного настроения.

Материал: мяч или мягкая игрушка.

*Инструкция.* Выпускникам предлагается похвалить себя за что-нибудь. «Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...».

*Обсуждение.* Трудно ли было хвалить себя? Какие чувства вы испытали при этом?

**Рефлексия.** Что принес вам первый тренинговый день? Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия? Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

## **Занятие 2. Мои установки**

Цель: формировать объективное отношение к ЕГЭ; развивать уверенность в себе, навыки самоконтроля; способствовать снятию эмоционального напряжения и страха перед экзаменами.

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

Цель: положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки.

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

*Обсуждение.* Трудно ли было говорить о себе? Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?

### **Упражнение «Моечная машина»**

Цель: усиление общего командного духа, развитие способности к пониманию и поддержки другого.

*Инструкция.* Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить — обнять. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

*Обсуждение.* Что вы чувствуете? В какой роли было вам комфортней (машиной, мойкой или сушилкой)?

### **Упражнение «Десять заповедей...»**

Цель: знакомство с негативными установками, мешающими нормальной сдаче экзамена; формирование позитивного отношения к себе и веры в успех на экзаменах, развитие уверенности в своих силах, через переформулирование негативных установок в позитивные.

*Инструкция.* Учащимся предлагается ознакомиться с «Десятью заповедями неудачниками», на основе которых они могли бы составить «Десять заповедей удачника».

«Десять заповедей неудачника»

- Всегда и везде жди от себя только неприятностей.
- Если на тебя неожиданно свалился успех, сделай все, чтоб не замечать его, убеждай себя и других, что это случайно.
- Будь последовательным и принципиальным. Не меняй своих принципов, убеждений.
- Выбери одно из двух – или придержишься чужих советов, или действуй напролом.
- Из всех сил уклоняйся от возможности проверить себя, свои способности. Избегай трудных ситуаций.
- Со страстью занимайся коллекционированием своих бед и неприятностей.
- Побольше занимайся самооправданием. Во всех случаях задавай вопрос «Кто виноват?» и никогда «Что делать?».
- Относись ко многому легкомысленно.
- Рассматривай каждый неуспех как окончательное поражение, которое окажет решающее влияние на всю дальнейшую жизнь.
- Избегай уважения и любви к себе.

*Обсуждение.* Трудно ли было переформулировать негативные установки в позитивные? Изменился ли у вас настрой к себе, к предстоящим экзаменам?

**Упражнение «Моя рабочая неделя»**

Цель: развитие умения анализировать эффективность распределения своей деятельности во времени; составление рекомендаций рабочей недели с рациональным распределением сил в течение недели.

Материал: бланки «Моя рабочая неделя»

*Инструкция.* Учащимся раздаются бланки «Моя рабочая неделя». На этих бланках участники закрашивают дни недели и время суток цветными карандашами: красным цветом то время, которое совпадает с большой нагрузкой, желтым – со средней, зеленым – с отдыхами и развлечениями. Цвет покажет рациональность распределения сил участников в течение недели и каждого дня.

День недели	Утро	День	Вечер
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			

*Обсуждение.* В какое время может возникнуть напряжение, усталость? Что необходимо сделать, чтобы ваша рабочая неделя была наиболее продуктивной?

**Упражнение «Я устал»**

Цель: снятие психофизического напряжения, создание атмосферы принятия на занятии.

*Инструкция.* Каждый участник должен произнести фразу «Ох, как я устал (а)» с разной интонацией.

*Обсуждение.* Что вы чувствовали, когда произносили эту фразу? Получилось ли у вас снять напряжение?

**Упражнение «10 слов» (работа в командах)**

Цель: создание позитивного настроения на сдачу ЕГЭ; снятие тревожности.

*Инструкция.* Суть его состоит в следующем: вы по очереди говорите по одному, любому, слову. Всего нужно назвать 9 слов, которые нужно будет записать на листах бумаги, лежащих у вас на столах. Десятое слово называет психолог: ЕГЭ.

Задача участников – написать рассказ с этими словами, не меняя порядок слов, чтобы в рассказе был смысл. **Рассказ должен быть позитивный!**

*Обсуждения.* Понравился ли вам рассказ? Какие у вас появились мысли после прослушивания рассказов?

### **Упражнение «Храм тишины»**

(выполняется под спокойную, музыку для релаксации)

Цель: снятие внутреннего напряжения.

Для его выполнения займите удобное положение, выпрямите спину, закройте глаза. Сосредоточьтесь на своём дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем Вашу грудную клетку и лёгкие. Сделайте полный вдох, затем несколько лёгких спокойных выдохов и приступайте к упражнению.

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как Ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражение их лиц, фигуры... Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум,... гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть Вы услышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов... булочную... цветочный магазин... Может Вы представите в толпе знакомое лицо?... Подойдите и поприветствуйте этого человека. Или может быть, Вы пройдёте мимо? Остановитесь и подумайте, что Вы чувствуете на этой шумной деловой улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, Вы заметите большое здание, отличающиеся по архитектуре от всех других. Большая вывеска гласит: «ХРАМ ТИШИНЫ». Вы понимаете, что этот храм-место, где не слышны звуки, где никогда не было произнесено ни единого звука, ни одного слова. Вы подходите и трогаете тяжёлые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу оказываетесь, окружены полной и глубокой тишиной....

Когда Вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдете на улицу. Запомните дорогу, которая ведёт к ХРАМУ ТИШИНЫ, чтобы Вы могли. Когда захотите, вновь вернуться туда.

*Обсуждение.* Как Вы себя теперь чувствуете? Удалось ли вам, что-то представить?

**Рефлексия.** Что важного, интересного, полезного было для вас на этом занятии? Что удивило, оказалось неожиданным?

### **Занятие 3. Мобилизация – залог успеха на экзамене**

Цель: знакомство выпускников с эффективными способами снятия нервно-психического напряжения, способами волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам; повышение сопротивляемости к стрессу.

#### **Упражнение «Поздоровайся как...»**

Цель: создание эмоционального настроения на занятие.

*Инструкция.* Учащимся предлагается разделить на пары, встать в два круга лицом друг к другу, затем им сообщается следующее: вы будете здороваться друг с другом, получая задания, затем по сигналу пары меняются: здороваться как старые друзья; как будто вам вдвоем предстоит большое путешествие; как дипломаты; как незнакомые; как поссорившиеся; как учителя.

*Обсуждение.* Как ваше настроение? Какой способ понравился больше всего?

#### **Упражнение "Эксперимент"**

Цель: моделирование ситуации, развитие концентрации внимания, подведение к теме и цели занятия.

Материал: карточки, на которых написан текст с хаотичным, на первый взгляд, набором букв.

*Инструкция.* Каждый из вас получит карточку с заданием. Вам надо прочитать текст и записать его. Время выполнения задания 50 секунд. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения задания. Это задание-модель экзамена, мини-стресс, т.к. время ограничено.

## **КАЖДЫЙ УЧАСТНИК ДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА ИСПЫТЫВАЕТ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, СКОТОРЫМ НУЖНО УМЕТЬ СПРАВЛЯТЬСЯ. СУЩЕСТВУЮТ ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ЕГО СНЯТИЯ.**

*Обсуждение.* Уложились ли в отведенное время? Что понадобилось вам для быстрого выполнения этого задания? (умение концентрироваться, быть внимательным). Какие мысли и чувства удалось отследить перед заданием и во время работы? Какую стратегию выполнения задания вы выбрали: сразу начали писать или сначала прочитали текст? Что мешало выполнять задание?

*Ведущий.* Как вы думаете, о чём пойдет речь сегодня на нашем занятии? Чему мы будем учиться? Да, сегодня мы с вами продолжим психологическую подготовку к экзаменам и научимся различным способам снятия эмоционального напряжения.

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

### **Упражнение «Мои ресурсы»**

Цель: развитие интереса к поиску эффективных способов снижения нервно-психического напряжения, разработка рекомендаций по организации режима дня в период подготовки к экзаменам, составление формул самопрограммирования.

Материал: 3 листа ватмана, фломастеры.

*Инструкция.* Для работы предлагаю разделить на 3 малые группы (деление по принципу 1<sup>ый</sup>, 2<sup>ой</sup>, 3<sup>ий</sup> используя время суток: утро, день, вечер).

*Ведущий.* А сейчас мы с вами организуем дискуссионный клуб «**Мои ресурсы**»

Участники разбиваются на 3 малые группы, выбирают в каждой группе **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 напоминает группам значение понятие «мозговой штурм» и его принципы: выработать как можно больше идей; все идеи записываются; ни одна идея не отрицается; правила работы в группах.

Предлагаю вам задания для обсуждения. На работу вам дается 7 минут. Затем спикеры расскажут выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

**Задание 1-й группе: выберите и предложите эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.**

*Обсуждение.* Какие способы вы хотели бы использовать?

**Задание 2-й группе: 10 важных моментов в организации режима дня в период подготовки к экзаменам.** Запишите 10 рекомендаций по организации режима дня.

*Обсуждение.* Что бы вы для себя взяли на заметку по организации режима дня?

**Задание 3-й группе: формулы самопрограммирования для достижения цели.** Дополните до 10 формул самопрограммирования.

*Обсуждение.* Какие формулы вы считаете наиболее эффективными?

### **Упражнение «Воздушный шар»**

Цель: снятие нервно-психического напряжения.



*Инструкция.* Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

*Обсуждение.* Как вы себя чувствуете? Удалось ли вам расслабиться?

#### **Упражнение «Место покоя»**

*Ведущий.* Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, а может быть какое-то воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Представьте себе его во всех деталях...Посмотрите вокруг что вы видите... Прислушайтесь, возможно до вас доносятся какие-то звуки...Возможно вы чувствуете дуновение ветра... Сейчас у вас есть немного времени для того, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место покоя... Вас здесь никто не беспокоит...здесь вы можете отдохнуть от суеты... а теперь ещё раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и открывайте глаза, можете потянуться.

*Обсуждение.* Поделитесь впечатлениями. Удалось ли найти «место покоя»? Как ясно и чётко вы смогли себе его представить? Как изменилось самочувствие?

Это упражнение помогает успокоиться и восстановить силы.

**Рефлексия.** Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия нервно-психического напряжения оказался наиболее подходящим лично для вас? Какие открытия вы сделали для себя?

### **Занятие 4. Открытие возможностей**

Цель: обучение приемам эффективного запоминания и мобилизации собственных когнитивных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене.

#### **Упражнение «Энерджайзер»**

Цель: формирование позитивного эмоционального настроя на предстоящую деятельность.

*Инструкция.* Сейчас вы можете свободно ходить по комнате. По моему хлопку вы должны будете выполнить моё задание. Начнём! (Включить музыку)

Распределитесь в группы на тех, у кого есть часы и у кого их нет; по длине волос (длинные, средние и короткие); по росту (высокие и не очень); по цвету глаз; по настроению, которое вы сейчас испытываете.

*Обсуждение.* Какое у вас настроение?

#### **Упражнение «Снежный ком»**

Цель: развитие умения внимательно слушать и запоминать.

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

*Обсуждение.* Какие способности необходимы были вам для успешного выполнения задания?

#### **Упражнение «Визуализация»**

Цель: развитие произвольной памяти, используя прием визуализации.

*Инструкция.* Закройте глаза и представьте соответствующие картинки, названия которых произнесут: 1. Лев, нападающий на антилопу. 2. Собака, виляющая хвостом. 3. Муха в вашем супе. 4. Миндальное печенье в коробке. 5. Молния в темноте. 6. Пятно на вашей любимой одежде. 7. Бриллиант, сверкающий на солнце. 8. Крик ужаса в ночи. 9. Радость материнства. 10. Друг ворующий деньги из вашего кошелька.

А теперь вспомните и запишите названия визуализированных картинок. Если вспомните более 8 образов, упражнение выполнено успешно.

*Обсуждение.* Сколько картинок вам удалось записать?

*Ведущий.* Для достижения наибольшей продуктивности в запоминании материала при подготовке к ЕГЭ важно знать некоторые правила и рекомендации.

### **Рекомендации по заучиванию материала**

Главное - распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом.

### **Упражнение «Выражение мысли другими словами»**

Цель: умение оперировать словами, точно выражать мысли.

*Инструкция.* Берется несложная фраза, например: «Нынешнее лето будет очень теплым». Надо предложить несколько вариантов передачи этой же мысли другими словами. При этом ни одно из слов данного предложения не должно употребляться в других предложениях. Важно следить, чтобы не искажался смысл высказывания. Побеждает тот, у кого больше таких вариантов.

*Обсуждение.* Возникали ли у вас трудности при выполнении данного упражнения? Как вы думаете, какие способности развивало это задание?

### **Упражнение «Встать по числу»**

Цель: развитие у выпускников умения понимать друг друга без слов, навыков самоконтроля; выработка общей тактики в группе.

*Инструкция.* Ведущий называет числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю «четыре», то, как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесты они смогут только после того, как ведущий скажет «спасибо». Выполнять задание надо молча. Тренер несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5-7, в середине - 1-2. В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

*Обсуждение.* Что помогало вам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение? На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать? Какая у вас была тактика?

### **Упражнение «Пожелания»**

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма; снятие барьеров общения; развитие умения делать приятное окружающим.

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

*Обсуждение.* Трудно ли было написать пожелания? Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше пожелание?

**Рефлексия.** Как себя чувствуете? Что больше всего запомнилось? Что важное узнали для себя? Что было самым трудным?

## **Занятие 5. Дверь в себя**

Цель: содействовать процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, выработке позитивного самоотношения и настрою на успешную сдачу экзаменов; на основе формирования навыков саморефлексии и самопознания развивать умения ставить цели, принимать решения.

#### **Упражнение «Найди пару»**

Цель: развитие прогностических возможностей и интуиции; развитие заинтересованности.

*Инструкция.* Каждый участник получает листочек с названием своего сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Ильф и Петров, Малыш и Карлсон и т.д. Участники должны отыскать свою «вторую половину», опрашивая друг друга невербально.

*Обсуждение.* Трудно ли было найти свою пару? Что вы чувствовали в ходе игры?

#### **Упражнение "Откровенно говоря"**

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии.

Материал: карточки с написанными на них незаконченными предложениями.

*Инструкция.* На карточке написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними».

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...

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

#### **Упражнение «Мои эмоции»**

Цель: активизация артистических способностей, достижение состояния раскованности и свободы, выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации.

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 написаны эмоциональные состояния и части тела человека. Вам нужно будет прочитать и изобразить эмоцию. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. Задача группы — отгадать, какую эмоцию хотел изобразить выступающий.

*Обсуждение.* Что значат для вас эмоции? Какую роль они играют в жизни человека? В каких жизненных ситуациях они могут возникнуть? Трудно было узнать эмоции другого человека?

#### **Упражнение «Переход»**

Цель: проработка эмоционально-личностных проблем при переходе от конкретного образа к метафоре и обратно, через создание диалога между внешними и внутренними образами.

Материал: ассоциативно - метафорические фотокарты «Переход».

*Инструкция.* Детям предлагается из закрытой колоды вытянуть карту и, чётко сформулировать запрос, после чего перевести его вопрос. Затем переворачивают её, рассматривают и на основе потока ассоциаций рассуждают, находят окончательный ответ в ходе беседы и анализа.

*Обсуждение.* Трудно ли было сформулировать запрос? Какие у вас возникли мысли, идеи по решению данного вопроса?

### **Упражнение «Представление о достигнутом успехе»**

Цель: обучить методу визуализации по осознанию достигнутого успеха в сдаче экзаменов.

*Ведущий.* Успех вселяет чувство собственного достоинства. Если Вы представите, что успешно сдали экзамены, это поможет Вам чувствовать большую уверенность в себе. Я сейчас открою вам очень важный секрет: наши мысли - определяют нашу судьбу. Поэтому мы должны выстраивать свои мысли и делать себе правильные внушения.

Расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что вы достигли своей цели – сдали успешно экзамены. Представьте свой успех, испытайте удовлетворение и чувство собственной силы, которое он приносит. Чувствуйте подъем, возбуждение, силу, мощь, абсолютную уверенность в себе и владение ситуацией.

Потом представьте, как другие подходят к вам или звонят, чтобы искренне поздравить Вас. Вы чувствуете теплоту, и Вы взволнованы, принимая похвалы от них. Они говорят Вам, какой Вы счастливый человек. И Вы себя прекрасно чувствуете и способны на все, что вы захотите!

*Обсуждение.* Что вы чувствуете? Удалось ли вам представить, что вы успешно сдали экзамен? (*Благодаря осознанию достигнутого успеха Вы чувствуете в себе больше сил, больше целеустремленности, больше чувства собственного достоинства и все эти чувства вносят вклад в чувство большей уверенности в себе*).

**Рефлексия.** О чем сегодняшнее занятие заставило вас задуматься? Попытались ли вы глубже взглянуть внутрь себя? Произошли ли какие либо изменения с вами в ходе тренинга. Если да, то какие, если нет, то почему? Выскажите, пожалуйста, ваше мнение о тренинге, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания. Чтобы вы хотели пожелать себе? Чтобы вы хотели пожелать тренеру?

### **Взяться за руки и сказать «Удачи на ЕГЭ».**

#### Список литературы

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
2. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
3. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009 – 184 с. – (Психолог в школе).
4. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
5. Готовимся к ЕГЭ: программа тренинговых занятий для старшеклассников «Формула успеха» Е.Ю. Шрагина, педагог-психолог Центра психолого-медико-социального сопровождения «Радинец», СВАО, г.Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rcoi68.ru/files/reg/2012/oido100.pdf>.
6. Готовимся к ЕГЭ. Тренинг для старшеклассников. Т. Липская, аспирант, О. Кузьменкова, кандидат психологических наук, зав. кафедрой возрастной и педагогической психологии ОГПУ, Оренбург. Журнал "Школьный психолог" издательского дома "Первое сентября" №9/2008 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200800911>.
7. Официальный Информационный портал Единого государственного Экзамена [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ege.edu.ru/>.
8. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху» Н. Стебнева, Н. Королева журнал "Школьный психолог" издательского дома "Первое сентября" № 29/2003. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200302904>.