

Министерство образования Иркутской области
Государственное автономное учреждение Иркутской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

УТВЕРЖДЕНО
на заседании методсовета ГАУ ЦППМиСП
протокол от «_17_» сентября 2018г. № 1

ПРОГРАММА
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
УЧАЩИХСЯ К СДАЧЕ ВЫПУСКНЫХ
ЭКЗАМЕНОВ»

Составитель: Левина Л.М., педагог-психолог

г.Иркутск- 2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Тематическое планирование занятий.....	6
3.	Примерное содержание занятий по программе «Психологическая подготовка учащихся к сдаче выпускных экзаменов.....	8
4.	Список используемой литературы.....	30

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Экзамены представляют собой нелегкую и неприятную, но неизбежную составную часть нашей жизни. Сколько экзаменов каждому человеку приходится сдавать в своей жизни? Вряд ли возможно сосчитать! Много или очень много...

В большинстве случаев мы начинаем сдавать их уже в детском саду, когда на Новый год должны прочитать стихотворение. Далее поступление в первый класс школы, и даже самое простое собеседование будет экзаменом. Первое прослушивание в музыкальной школе (и все последующие) — экзамен, первое выступление в составе хореографического ансамбля (и все последующие) — экзамен. А первая олимпиада в школе или соревнование — это ли не серьезное испытание для ребенка?

Постоянные контрольные работы, зачеты, публичные выступления — экзамены, экзамены, экзамены... И наступает пора выпускных экзаменов. Важнейшими задачами, стоящими перед выпускниками, являются самоопределение, принятие решения, от которого зависит будущее, соотнесение жизненных целей, планов и желаний со своими особенностями, раскрытие в себе качеств, позволяющих получить максимально хороший результат на экзаменах с целью последующего профессионального обучения.

Выпускные экзамены являются огромным стрессогенным фактором выпускников. Подготовка к экзамену связана с большим напряжением организма: интенсивная умственная деятельность, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания. Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно (уменьшить интенсивность подготовки, изменить процедуру проведения экзамена и пр.), однако возможно психологически подготовиться к этому событию.

Актуальность психологической подготовки к экзаменам трудно недооценить. Психологическая подготовка к сдаче экзаменов по данной программе позволяет выпускникам нивелировать стрессовое состояние и негативные ожидания и переживания, что является основным компонентом психологической подготовки к экзаменам. Также занятия по программе «Психологическая подготовка выпускников к сдаче экзаменов» позволяют участникам улучшить оценки, стать более внимательными и организованными. Данная программа высокоэффективна в условиях ограниченности времени и необходимости грамотно и профессионально подготовить обучающихся к экзамену.

Цель программы: Отработка учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи:

- ✓ Знакомство выпускников со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.
- ✓ Обучение выпускников способам волевой мобилизации и способам поддержания работоспособности в ходе подготовки к экзаменам.
- ✓ Обучение приемам активного запоминания.

Методы и техники, используемые на занятиях: мозговой штурм, мини-

лекции, игры, релаксационные упражнения, диагностическая методика, медитация-визуализация.

Хронометраж занятий.

Курс программы «Психологическая подготовка выпускников к сдаче экзамена» состоит из 8 занятий, два занятия в месяц. Каждое занятие рассчитано на 40 минут.

Условия проведения: отдельное, просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из обучающихся одного класса, так как наполняемость классов обычно достаточно велика, то рекомендуется проведение занятий в двух подгруппах одного класса.

Программа рассчитана на работу с учащимися 9 - 11 классов.

Предполагаемые результаты

1. Нивелирование стрессового предэкзаменационного и экзаменационного стресса.
2. Формирование позитивного отношения к ситуации сдачи экзаменов.

Критерии эффективности

- ✓ снижение уровня ситуативной тревожности;
- ✓ развитие способности к волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.
- ✓ понимание необходимости собственных усилий для достижения успеха при сдаче экзамена;
- ✓ знание некоторых приемов активного запоминания.

Основные принципы, которым должен следовать психолог в работе по реализации программы:

1. С самого начала и на протяжении всего процесса демонстрировать полное доверие к участникам.
2. Общаться с участниками группы из ролевой позиции «взрослый – взрослый».
3. На протяжении всех встреч показывать участникам их ресурсы.

Тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема занятий	Формы работы, используемые методики
1.	Вводное занятие. Знакомство. (1 час).	Групповая, индивидуальная. Входящая диагностика (Цветовой тест М.Люшера). Упражнения: «Назови меня-визитка», «Хлопки», «Правила группы». Рефлексия.
2.	Что такое экзамен? (1 час)	«Ассоциации», «Рубка дров», «Чудесный, солнечный домовенок». Мозговой штурм. Мини-беседа. Рефлексия.
3.	Как повысить стрессоустойчивость? (1 час).	Групповая, индивидуальная. Упражнения «Приветственное письмо», «Я хвалю себя за то, что...», «Дорисуй и передай», «Хлопок по коленам». Рефлексия.
4.	Способы снятия нервно-психического напряжения (1 час)	Групповая, индивидуальная. Упражнения «Успокаивающее и мобилизующее дыхание», «Волшебный лес чудес». Работа в малых группах. Медитация-визуализация. Рефлексия.
5.	Способы волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам (1 час).	Групповая, индивидуальная. Упражнения «Эксперимент», «Часы», «Колпак», «Освежи взгляд». Мини-лекция. Рефлексия.
6.	Способы волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам (1 час).	Групповая, индивидуальная. Упражнения «Ааааа и Иииии», «Страхни», «Колокол». Мини-лекция. Рефлексия.
7.	Приемы активного запоминания (1 час)	Индивидуальна, групповая. Упражнения «Привет и комплимент в подарок», «На льдине», «Работа с текстом», «Дождь в джунглях». Цветовой тест М.Люшера. Рефлексия.
8.	Заключительное занятие (1 час)	Упражнения «Найди свою звезду», «Прощание буддийских лам», Кинезиологические упражнения. Итоговая диагностика (Цветовой тест М.Люшера). Рефлексия.

2. ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ К СДАЧЕ ВЫПУСКНЫХ ЭКЗАМЕНОВ»

ЗАНЯТИЕ 1

Вводное занятие.

Цель: формирование положительного настроения на работу в группе, знакомство выпускников с основополагающими предпосылками эффективного обучения.

Материалы: ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А 4, мягкая игрушка.

1. Приветствие участников. Сообщение о цели и задачах программы. Рассказать о цели и задачах, продолжительности занятий. Выполнить психологическую установку на проведение занятий, для этого участникам дается инструкция: «Поднимите левую руку, кто хочет улучшить свое внимание? Спасибо». «Поднимите правую руку те, кто хотел бы развить свою память? Спасибо». Далее ведущий спрашивает участников: «Вы готовы работать дальше?». Если да, то поднимите две руки вверх и хором скажите: «Да».

2. Упражнение «Назови меня-визитка».

Цель: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.

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. На протяжении всего тренинга участники обращаются друг к другу по этим именам.

Анализ упражнения:

Какие чувства вызвало у вас это упражнение?

3. Активное упражнение «Ритмичные хлопки».

Цель: двигательная разрядка.

Ведущий показывает движения по счёту, которые группа должна повторить: руки лежат на коленях, ноги стоят ровно. Сначала надо каждой рукой по очереди ударить по соответствующей коленке по одному разу, затем топнуть каждой ногой по одному разу. Затем повторяем то же самое, но по два раза. В начале упражнения темп медленный, постепенно темп ускоряет тренер. Упражнение повторить три – четыре раза, пока группа не повторит его как можно «чище».

4. Упражнение «Правила работы группы».

Цель: формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.

Инструкция: «Пусть каждый из вас представит, что он король или королева, а наша аудитория — его королевство. Вы можете устанавливать здесь любые правила, которые кажутся вам разумными, и которые мы будем соблюдать в течение всех занятий, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе. Какие правила вы введете в своем королевстве? Придумайте и напишите на листе список своих правил».

Ведущий: «А теперь выработаем единые общие групповые правила поведения. Вы мне будете говорить, а я буду записывать на листе ватмана».

Примерные КОРОЛЕВСКИЕ ПРАВИЛА: «без оценок», «здесь и сейчас», «искренность», «от первого лица», «поднятая рука - один в эфире», «стоп», «пирог – не говорить много» и др.

Ведущий: «В знак того, что мы принимаем правила нашего королевства, поаплодируем».

5. Изучение актуального эмоционального состояния участников группы (первичная диагностика с использованием проективного теста М.Люшера).

6. Упражнение «Ассоциации».

Цель: активация психологической динамики группы, актуализация самосознания участников на тему сдачи экзамена.

Ведущий: «Какие у Вас появляются ассоциации, когда вы слышите слово «экзамен?»». Каждый участник по кругу дает свою ассоциацию на слово «экзамен». Начало ассоциативной цепочки часто бывает тревожным, однако по мере прохождения круга настроение становится все более и более веселым.

Мини-беседа: слово *экзамен* имеет латинское происхождение. Первоначально термином «*ехатен*» называли стрелку весов при взвешивании товаров на рынке. Постепенно, абстрагируясь от своего первоначального значения «проверки веса», словом «*экзамен*» стали обозначать любую проверку, начиная от испытания на владение каким-либо навыком или профессией и кончая проверкой знаний и умений школяров и студентов.

Экзамен в строгом переводе с латыни – испытание.

Экзамен – проверочное испытание по какому-нибудь учебному предмету (С.И. Ожегов).

7. Упражнение «Рубка дров».

Цель: двигательная разрядка, снятие напряжения.

Инструкция: «Расставьте ноги на ширине плеч, сделайте полный глубокий вдох носом, наполняя при этом живот и легкие воздухом, поднимая над головой руки. На несколько секунд задержите дыхание и затем резко наклоните туловище, опуская руки с силой вниз, как при рубке дров. При этом произнесите: «Ха!» за счет резкого выдыхания воздуха, но не за счет голосовых связок. Медленно выпрямитесь, производя плавный вдох, и вновь поднимите руки над головой и резко выдохните, наклонившись вперед. При выполнении упражнения мысленно представляйте, что ваш организм вместе с выдохом покидают негативные мысли, все плохое и болезненное»

8. Работа в малых группах. Мозговой штурм.

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: «Выработайте как можно больше идей. Все идеи записываются. Ни одна идея не отрицается. Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время».

Цель: сбор как можно большего количества идей в процессе коллективного генерирования по вопросам подготовки к экзаменам.

Инструкция: «Для работы предлагаю разделить 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 составить план подготовки к экзаменам?

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к экзамену?

Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена?

Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?

Работайте продуктивно, соблюдая «Королевские правила группы». На обсуждение подгруппам дается 5-8 минут».

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Спикеры докладывают выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам в общей группе.

Ведущий обобщает материал.

9. Ведущий для совместного обсуждения раздает заранее подготовленные распечатки **«Основополагающие предпосылки эффективного обучения»:**

✓ *Планирование учебного материала*

Составляя план подготовки, необходимо поделить материал на маленькие порции и распределить их на имеющиеся в вашем распоряжении недели до экзамена, оставьте две недели в запасе для повторения всего материала или как резерв на тот случай, если вы в связи с совершенно неожиданными событиями не сможете придерживаться вашего плана. *Это деление имеет исключительно большое психологическое воздействие.* В данном случае есть чувство, что ситуация под контролем, и это очень успокаивает. Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничто не отвлекало вас. Определите, что именно сегодня необходимо изучить. Готовьтесь к экзаменам 8 часов в день; занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе, общайтесь с друзьями – 4 часа; спите не менее 8 часов, если есть желание и потребность, сделайте себе тихий час после обеда.

Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.

Начните с самого трудного — с того раздела, который знаете хуже всего. Но если вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который вам больше всего интересен и приятен.

Чередуйте занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку,

принять душ.

В календаре зачеркивайте каждый день, показывая тем самым, как далеко вы продвинулись с вашей подготовкой к экзамену. Если сумеешь преодолеть самого себя и направить собственные мысли и чувства на то, чтобы без проволочек, делать в данный момент то, что запланировал, ты выиграл. Выиграл «игру с самим собой» (награда себе). *Так приятна радость победы силы и разума над собственной ленью.*

✓ *Рабочее место*

– На столе нет лишних вещей.

– Удобно расположены нужные учебники, пособия, тетради, бумага, карандаши.

– В интерьер комнаты добавлен желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

– Стул, удобный для работы.

– Освещение достаточное и приятное.

– Отсутствуют отвлекающие факторы: шум, музыка, происходящие перед окном события, непрошенные и частые гости, разговоры окружающих, звонки.

– Отопление: не слишком холодно или тепло.

✓ *День перед экзаменом*

Проведите этот день не над учебниками, а занимаясь чем-то расслабляющим.

Подготовьте одежду и все то, что вы должны взять с собой на экзамен. Одежда должна быть спокойных тонов, желательно не новая, так как вы не знаете, как будете себя в ней чувствовать (скрипач Арве Телефсен).

Поставьте будильник на такое время, чтобы утром вы могли собраться совершенно спокойно и не спеша.

Представьте себе еще раз, как вы на следующее утро спокойно идете на экзамен, и если возникает страх, то, как вы успешно его преодолеваете.

Своевременно ложитесь спать, надо хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

✓ *День экзамена*

Начните день с расслабляющих упражнений в кровати.

Утром рекомендуется сделать все обычные гигиенические процедуры.

Очень легко, но питательно позавтракайте.

На экзамен нужно прийти точно в назначенное время, не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.

Сделайте упражнение на дыхание перед входом в помещение, где проходит экзамен. Внушайте себе следующее: «Я хорошо подготовился, я справлюсь».

Избегайте ваших товарищей по несчастью, которые уже натренированы предсказывать разного рода катастрофы.

Скажите себе: «Мне позволительно не суметь ответить на один вопрос», если вы на него не можете ответить.

Можно представить ситуацию экзамена во всех красках, со всеми чувствами,

переживаниями, страшными мыслями, так как хотелось бы, чтобы все произошло при успешной сдаче экзамена. *Естественно, если у вас вообще нет никакого страха перед экзаменом, то не надо его и представлять себе.*

Если очень страшно, можно использовать прием «доведение до абсурда», где представляются все самые страшные и невыносимые подробности и ужасающие последствия. Такое предельное усиление страха приводит человека к мысли, что бояться, в сущности, нечего.

Смело входите в класс с уверенностью, что все получится.

Сядьте удобно, выпрямите спину. Выполните дыхательные упражнения для снятия напряжения: глубокий вдох через нос (4–6 секунд), задержка дыхания (2–3 секунды).

Скажите себе, что у вас все получится, вы найдете выход, сможете найти знания для ответа даже на тот вопрос, который не успели повторить.

Слушайте внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования.

10. Подведение итогов занятия.

Упражнение «Чудесный и солнечный домовенок».

Цель: получение обратной связи от участников группы, развитие доверия, взаимопонимания.

Материал: мягкая игрушка «Чудесный, солнечный домовенок».

Инструкция: «У меня в руках чудесный, солнечный домовенок Он излучает тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу этого волшебного домовенка, и делиться впечатлениями о сегодняшнем занятии, дарить свои пожелания участникам группы»

ЗАНЯТИЕ 2

Тема: «Как повысить стрессоустойчивость? Способы снятия нервно-психического напряжения».

Цель: Формирование знаний о способах нейтрализации стресса. Снятие мышечных зажимов.

1. Упражнение «Приветственное письмо»

Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.

Инструкция: Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в шкатулку. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочтаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

Анализ:

Трудно ли было написать приветствие? Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?

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

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки.

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?

3. Работа в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала «**Основополагающие предпосылки эффективного обучения**»:

Техника проведения: участники разбиваются на 3 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

Каждой группе дается задание для обсуждения.

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.

Инструкция: Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила группы. На обсуждение дается 5 минут. Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

4. Упражнение «Волшебный лес чудес».

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия.

Инструкция: Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: лес — роца 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.

5. Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

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?

6. Активное упражнение «Хлопок по коленям».

Цель: двигательная разрядка, снятие напряжения.

Участники, сидя в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а

левая — на правом колене соседа слева. После этого им предлагается считать по кругу по часовой стрелке таким образом, чтобы цифры произносились в порядке, соответствующем расположению рук на коленях: тот, кто начинает, произносит «один», сосед справа произносит «два» (так как его рука лежит по порядку следующей), сосед слева — «три», а «четыре» — опять тот, кто начинал счет и т. д. Кто ошибся — выбывает из игры. Счет продолжается до тех пор, пока из игры не выйдет примерно половина участников. В качестве усложнения можно предложить участникам считать в обратном направлении или прибавлять, или вычитать по единице от каждого следующего числа. Длительное обсуждение не требуется, достаточно короткого обмена впечатлениями.

7. Упражнения «Успокаивающееся и мобилизующее дыхание».

Цель: снятие напряжения, повышение работоспособности, мобилизация организма.

Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем дыхании — после вдоха задерживается дыхание. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение.

В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох, и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

Упражнение

Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на пике вдоха и медленный выдох (после выдоха мысленно произнесите короткое слово).

Упражнение

Ритмичное четырехфазное дыхание

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Вторая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Третья фаза (4-6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками.

Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Дышите таким образом не более 2-3 минут

8. Медитация-визуализация «Исполнение желаний».

Инструкция: «Представьте себе просторный, залитый светом зал. Это место, где загадываются желания. Он абсолютно пуст, и, кроме вас, здесь никого нет. Звучит тихая, приятная музыка, вы неспешно идете по залу и осматриваете все, что находится вокруг вас. Вам прежде никогда не приходилось бывать в этом месте, но вам здесь спокойно и комфортно. Вы замечаете, что вокруг зала есть двери. Всего их четыре. Каждая дверь обозначена табличкой. Вы подходите к

одной из них и видите лаконичную надпись: на двери написано «Я». Открываете дверь, заходите внутрь и попадаете в комнату с огромным, во всю стену зеркалом. Вы подходите ближе и рассматриваете свое отражение. У вас есть желание, исполнение которого зависит только от вас. Может быть, оно связано с каким-нибудь делом или приобретением, достижением, может быть, вам хочется приобрести какое-то качество или чему-то научиться. Сформулируйте свое желание и мысленно произнесите его. Только одно желание. Посмотрите на свое отражение и сумейте увидеть в человеке, стоящим напротив, силы и возможности для исполнения этого желания.

Вы выходите из первой комнаты и опять возвращаетесь в зал. Вы направляетесь к следующей двери и читаете, что на ней написано. Надпись гласит: «Другие люди». Вы с интересом открываете дверь и ступаете в затемненный и пустой зрительный зал. Пройдите и займите любое место, которое тебе нравится. Вы садитесь, и в ту же минуту экран перед вами начинает мерцать, и на нем появляется изображение. Перед вами на экране возникают лица знакомых вам людей. Среди них ваши родные и близкие, друзья, те, с кем вы учитесь и проводите время. Может, среди них есть люди, от которых зависят ваше благополучие и душевный комфорт. У вас есть желание, исполнение которого зависит от другого человека или других людей. Представьте себе их лица, посмотрите на них и произнесите мысленно желание. Постарайтесь, чтобы оно было конкретным и лаконичным. Только одно желание. Как только вы его произнесете, изображение на экране погаснет. Вы встаете со своего кресла и выходите из зрительного зала.

На следующей двери тоже есть табличка: «Удача». Откройте дверь и войдите вовнутрь. Перед вами просторное помещение с большим бассейном. Прозрачная вода плещется прямо у ваших ног. В бассейне плавает золотая рыбка. Она подплывает к вам, плавает совсем близко. У вас есть желание, которое зависит от везения. В чем бы вам хотелось поймать удачу за хвост? Вы наклоняетесь поближе к воде и произносите свое желание. Как только это произошло, рыбка тотчас уплыла на дно и скрылась из виду. А вы опять возвращаетесь в зал.

Осталась только одна дверь. Вы подходите к ней и читаете надпись: «Вселенная». Вы распахиваете дверь и оказываетесь на балконе. Где-то внизу под вами плещется море, над головой – звездное ночное небо. Прохладный морской ветер обдувает ваше лицо, и кажется, что вы парите над черной бездной. Перед вами бескрайний, вечный Космос. У вас есть желание, исполнение которого всецело зависит от Вселенной. Это большая и заветная мечта. Поднимите глаза к звездам и произнесите желание. Только одно желание. Ветер подхватывает ваши слова и уносит вдаль. А вы возвращаетесь в зал».

После визуализации рекомендуется предложить участникам записать четыре желания.

Обсуждение. Какие чувства вызвали у вас ваши желания? Что удивило и показалось неожиданным?

9. Рефлексия проведенного занятия.

Вспомните сегодняшнюю работу в группе и продолжите следующую фразу: «Я уверен, что...».

ЗАНЯТИЕ 3.

Тема: «Способы волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам»

Цель: обучение ребят некоторым способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

1. Приветствие. Ведущий: «Выпускной класс очень ответственный, фактически это переломный момент в вашей жизни. Конечно же, экзамены — это серьезное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы. На этом занятии мы разберем приемы волевой мобилизации, которые вы можете применять при подготовке к экзаменам. Эти приемы позволят включиться в работу, настроиться на подготовку к экзаменам. Даже если вам не хочется готовиться, вы сможете после выполнения упражнений по мобилизации преодолеть существующее у вас нежелание». Применяя регулярно эти упражнения, вы увидите, как изменится ваш учебный настрой.

2. Упражнение «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

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
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБе 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?

3. Упражнение «Часы».

Цель: тренировка внимания и рабочего самочувствия.

В этом упражнении заняты 13 учащихся — 12 «часов» и 1 «диспетчер».

Ведущий. Встаньте широким кругом, рассчитайтесь по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. «Диспетчер» — посередине круга.

Если бы это был циферблат больших часов, а каждый из вас — определенным «звучащим» часом, то, как можно было бы отбить на этих часах время? Сейчас ровно 11 часов. Цифра 11, ударьте в ладоши, затем цифра 12 — спойте: «бам-мм!» Так и расположены стрелки в это время: одна на одиннадцати, другая на двенадцати. Сначала озвучивается показание маленькой стрелки (хлопок), показание большой стрелки при озвучивании часов должно быть вторым (звук колокола).

Далее «диспетчер» называет различное время, темп игры ускоряется.

4. Мини-лекция «Экспресс-приемы волевой мобилизации».

Ведущий. В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевою мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств. Я расскажу вам о том, как эти упражнения выполнять, и вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно.

✓ **«Волевое дыхание»**

Ведущий. Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

✓ **«Возбуждающее дыхание»**

Ведущий. Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

✓ **«Приятно вспомнить»**

Ведущий. Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

5. Упражнение «Колпак»

Цель: снятие напряжения после занятий, тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации.

Ведущий. Есть такая скороговорка: «Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Повторите ее за мной, но вместо слова «колпак» дважды, в соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопайте себя по голове, а само слово не произносите. Далее замените жестом следующее по порядку слово — «мой». Вместо слова «мой» покажите на себя. Текст произносится теперь уже с двумя изменениями. Так последовательно меняются на жесты все остальные слова, причем слово «треугольный» заменяется

в два приема. Сначала вместо слога «тре-» все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части слова «угольный» каждый выпячивает локоть.

Главный итог упражнения — общее приподнятое настроение, но можно поздравить тех, кто сумел сделать минимальное количество ошибок.

6. Упражнения «Освежи взгляд».

Цель: снижение зрительного и статического напряжения.

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. Регулярное проведение упражнений для глаз эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.

Упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево-вправо (15 сек.);
- нарисуй глазами свое имя (отчество, фамилию);
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом — на листе бумаги перед собой (20 сек.);
- закрой глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрой глаза, расслабь мышцы глаз, посмотри вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- посмотри на переносицу и удержи взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открой глаза, посмотри вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- не поворачивая головы, посмотри направо и зафиксируй взгляд на счет 1-4, затем посмотри вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
- Переведи взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотри вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз

7. Упражнение «Ааааа и Иииии».

Цель: развитие позитивного образа «Я»; поднять настроение, вселить оптимизм.

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

«Ааааа». 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 «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.)

Энергия из звука «Ииииии»

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 «Ииииии». 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 «Ааааа», «Иииии»,

«Ооооо» или «Ууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.

Анализ:

Расскажите о вашем состоянии.

8. Мини-лекция. 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!

9. Упражнение «Стряхни».

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

Ведущий: «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?». Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. 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 плохие мысли о самих себе – слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги – с носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас падает, и вы становитесь все бодрее и веселее».

Обсуждение

Как изменилось ваше самочувствие после выполнения задания?

10. Рефлексия проведенного занятия. Упражнение «Колокол». Все участники вместе с ведущим встают в круг, взявшись за руки. Делая вдох, все вместе резко выбрасывают руки вверх, затем на выдохе, также резко наклоняясь, опускают руки вниз, произнося «БУМ-М-М» (изображая колокол).

Продолжите фразу: «Сегодня Я...».

ЗАНЯТИЕ 4.

Тема «Активные приемы запоминания».

Цель: обучение приемам запоминания, отработка полученных навыков.

1. Приветствие. Упражнение «Привет и комплимент в подарок».

Цель: развитие групповой сплоченности, сотрудничества.

Инструкция: Как только я включу музыку, вы будете передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливая 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. 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.

3. Мини-лекция. «Память. Приемы организации запоминаемого материала».

Память - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», или «адресами», намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки.

Вы замечали, как передвигается по воде опытный пловец и неопытный? Почему опытный пловец передвигается быстрее и красивее? Потому что он освоил различные способы плавания.

Психологи раскрыли секрет магической «семерки» (семь бед – один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т. д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

Ведь для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключается смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти. Вот что писал по этому поводу американский психолог Миллер, который открыл это явление: «Это похоже на то, как если бы вам пришлось носить все ваши деньги в кошельке, который может вместить только семь монет. Кошелек совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами».

При запоминании логически не связанных между собой слов, терминов, иностранных слов, используйте группировку, таблицы, цвет, символы.

Используйте ассоциации. Такой способ очень старый, ему 2 тыс. лет, и существует даже предание о том, как он возник. Однажды греческий поэт Симонид был в гостях, внезапно его вызвали по неотложному делу. Едва он вышел за порог дома, раздался подземный толчок, и дом рухнул. Родственники не могли опознать никого из погибших. Тогда Симонид мысленно представил себе помещение, и стал произвольно вспоминать, кто, где сидел. Известно, что впоследствии этот прием использовали Цицерон, Джордано Бруно и многие выдающиеся люди

Ведущий раздает памятки к лекции каждой группе учащихся.

✓ Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

✓ При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

✓ Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.

✓ Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

✓ Если работаешь с двумя материалами — большим и несколько меньшим, разумно начинать с большего.

✓ Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Разминка

4. Упражнение: «На льдине».

Участники встают на рисунок льдины, состоящий из нескольких частей. Им говорится: «Ваша задача разместиться всей группой на наименьшем количестве частей льдины (естественно стоя). При этом нельзя сходить на пол. После того как участники начинают «накапливаться» в центре льдины, ведущий убирает освободившиеся куски.

На последней стадии процедуры ведущий может «стимулировать» - процесс, убирая кусок из-под ноги того или иного участника, если он второй ногой уже стоит на общих кусках.

По окончании упражнения – обсуждение "Кто что чувствовал?"

5. Упражнение «Работа с текстом».

Цель: помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам.

Заранее необходимо подготовить несколько небольших текстов (1–2 стр.): рассказы, биографии, научные статьи об открытиях или природных явлениях (можно взять из школьных учебников, детской энциклопедии). Учащимся могут потребоваться большие листы бумаги, фломастеры, например, для изображения схем.

Инструкция: каждой группе будет предложен текст, который необходимо организовать таким образом, чтобы его можно было запомнить с помощью определенного приема (группировка, выделение опорных пунктов, план,

классификация, структурирование, схематизация, ассоциации). Когда задание будет выполнено, результат нужно продемонстрировать всей группе.

Обсуждение

— Что вызывало трудности и как их можно преодолеть?

— Какой прием оказался наиболее оптимальным и почему?

— Какие приемы, на ваш взгляд, больше подходят для работы с текстами: по математике, литературе, русскому языку, биологии, географии и т.п.?

6. Упражнение «Дождь в джунглях»

Цель: снятие мышечных зажимов в области плеч, шеи, позвоночника, расслабление.

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.

7. Игра индейцев.

На столе раскладываются 25 мелких предметов, которые прикрываются бумагой. Ведущий на счет раз-два – три открывает предметы на 10 секунд. Ребята должны записать предметы, которые запомнили

8. Упражнение «Найди свою звезду».

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

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».

Информация для ведущего: на листе ватмана необходимо заранее нарисовать звездное небо.

11. Подведение итогов. Изучение актуального эмоционального состояния участников группы (вторичная диагностика с использованием проективного теста М.Люшера). Что полезного вы получили на наших занятиях?

Ведущий: будьте уверены, каждому, кто учился в школе, по силам сдать выпускные экзамены. Выпускные экзамены - ОДНО ИЗ жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. Все в ваших руках! Удачи вам!

9. Упражнение «Прощание буддийских лам».

Инструкция: обняться с партнером и одновременно с ним сделать три вдоха и выдоха, проститься, называя имя. Скажите себе: «Экзамен – это праздник». Успехов вам! Да здравствуют трудности, - ими растем!!!

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Власенко И.И. Как удвоить свои способности: секреты психологической подготовки к экзаменам. - Ростов, 2005.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Как помочь подготовиться к экзаменам. Практические рекомендации для родителей. // Школьный психолог. – 2003 - №8.
4. Калинина Р. Экзамен без стресса // Школьный психолог. - 2009. - №3.
5. Фадеев М Ю., Голушко А.А. Волнуйтесь спокойно – у вас экзамены. – М.,1999.