**Психологическая подготовка к ЕГЭ. Программа тренинговых занятий для выпускников**

 Цель программы: знакомство выпускников 9х и 11х классов с правилами психологической подготовки к сдаче ГИА.

 Задачи программы:

        1 - познакомить выпускников с особенностями психологической подготовки к экзаменам;

        2 – развитие навыков саморегуляции;

        3 – развитие умения самоорганизации в контексте подготовки к экзаменам;

 Формы и методы работы.

     Важным компонентом психологической подготовки выпускников к ГИА является фронтальная подготовка детей к экзамену. Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к экзамену и являются психолого-педагогические занятия с элементами тренинга.

     На занятиях не просто происходит обучение технологиям, но и формируются позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни.

      Формы работы: групповая дискуссия, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, освоение техник (саморегуляция, самоподдержка) в специальных упражнениях.

Ожидаемые результаты:

- понимание психологических основ сдачи экзамен

- освоение техник саморегуляции;

- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;

-повышение сопротивляемости стрессу;

-развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Программа рассчитана на 3 занятия продолжительностью 45 минут каждое занятие, 2 раза в неделю.

**Занятие №1**

**Плюсы и минусы ЕГЭ: объективный взгляд на экзамен.**

Цель: познакомить выпускников с особенностями ГИА, выработать адекватное представление о ГИА, повысить мотивацию на участие в занятиях.

Необходимые материалы: тетради по количеству участников, ручки, писчая бумага, цветные карандаши.

*1. Знакомство.*

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

Инструкция: «Представьтесь, пожалуйста. Назовите свой любимый цвет, любимое блюдо, расскажите о своих увлечениях»

Упражнение выполняется по кругу, участники передают друг другу мячик.

*2.Упражнение  «Ассоциации»*

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу экзамена.

Инструкция: «Ассоциации- это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «экзамен». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

Ведущий: «На протяжении всех занятий вводятся правила, сформулированные в форме слогана. Правила записываются в тетрадь на отдельной странице».

**Правило №1. Экзамен – не конец жизни. Я – это не только экзамен.**

*3. Рисунок «Символ экзамена».*

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

Инструкция: «На листе бумаги нарисуйте, пожалуйста, символ(метафору) экзамена».

Обсуждение рисунков.

*4. Мини-сочинение «Если не…»*

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

Инструкция: «А сейчас страшная-страшная история. Сейчас мы с вами заглянем в страшную «черную дыру». Что произойдет, если вы (о, ужас!) не поступите в институт? Напишите мини-сочинение на эту тему».

Обсуждение.

**Правило №2. Если не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней.**

*6. Таблица «Плюсы и минусы ЕГЭ».*

Цель: выработка объективного отношения к ЕГЭ.

Инструкция: « В тетради заполните таблицу «Плюсы и минусы ЕГЭ. Во время работы используйте таблицу «Сравнение ЕГЭ и традиционного экзамена». (Приложение 1). Подчеркните в таблице то, что лично для вас является плюсом ЕГЭ».

Обсуждение.

*7.Рефлексия.*

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем занятии.

Подводится итог занятия. Ведущий задает вопрос: «Что важного, интересного, полезного было для вас на этом занятии?»

*8.Завершение. Упражнение. «Хвастунишка» (по кругу с мячом).*

Цель: снятие напряжения после занятия, создание позитивного настроения.

Инструкция: «Сейчас мы с вами будем хвастаться: «Я самый…, я лучше всех».

**Занятие №2**

**Мини-лекция «Как подготовиться к экзаменам и сдать их!»**

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

**Методы:** групповая дискуссия и игровые методы.

Задачи:

1. отработка навыков уверенного поведения.
2. Развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
3. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
4. Помощь в создании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

**Оборудование:**компьютер с проектором, раздаточный материал.

**Время:** 30 минут

**Подготовка к экзамену**

* Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
* Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
* Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.
* Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
* Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня ты будешь делать. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы рассмотришь и повторишь.
* Определить какой канал информации тебе ближе всего (кинестетик, визуал, аудиал)

( проведение методики и интерпритация)

* Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
* Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
* Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
* Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
* Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.
* Во время подготовки к экзаменам обратите внимание на рацион питания: Питание - четырехразовое. Введите добавки: мед, орехи,                    витамины. Исключите кофе. Пейте фиточай.

**Накануне экзамена**

* Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
* В школу перед экзаменом ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до его начала.

**Во время экзамена**

* Вначале вам сообщат необходимую информацию (как подписать тетрадь, сколько и на что отводится времени и т.д.). Будь внимателен!!!
* Сосредоточься! Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы.
* Начни с легкого! Начни  с решения тех задач (ответа на те вопросы), в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
* Читай вопросы и задания до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких задачах.
* Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по легким вопросам (задачам) («первый круг»), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).
* Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
* Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
* Самое главное – успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!

**Упражнение « Я хвалю себя за то, что…»**

Цель: развитие эмпатии,  повышение самооценки.

Время: 10 минут.

Инструкция: я вам предлагаю  похвалить себя за что нибудь. Сейчас настало такое время когда похвала вам просто необходима! И так продолжите фразу « Я хвалю себя за то, что…»

Анализ:

Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытывали при этом?

**Упражнение « волшебный мячик»**

Цель: получение обратной связи от участников группы.

Время: 5 минут.

Инструкция: у меня в руках волшебный мячик. У кого в руках он окажется, должен рассказать о том, как ему сегодня работалось, что нового для себя узнали.

**Занятие № 3.**

**Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене?**

Цель: познакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Необходимые материалы: карточки к упражнению «Откровенно говоря…», раздаточный материал к упражнению «Эксперимент», старые газеты.

*1.Разогрев. Упражнение «Приветствие без слов».*

Цель: настрой на занятие, развитие коммуникативных умений.

Инструкция:  «Сейчас мы будем приветствовать друг друга , используя язык движений и жестов.»

*2. Упражнение «Откровенно говоря».*

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

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: «На карточке написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным».

Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах…

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам…

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов…

Откровенно говоря, когда я прихожу домой…

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…

Анализ: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»

*3. Упражнение. «Эксперимент».*

Цель: моделирование ситуации, научить самообладанию в стрессовых ситуациях.

Инструкция: «Каждый  из вас получит карточку с заданием. Вам надо прочитать текст и записать его в тетрадь. Время выполнения задания 2 минуты. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения  задания. Это задание-модель экзамена, мини-стресс, т.к. время ограничено».

Содержание задания:

 ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ

нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Обсуждение: «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? Уложились ли в отведенное время?»

*4. Презентация темы.*

Экзамен- это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. И значит,  необходимо разобраться с тем, что такое стресс и какое влияние оказывает на человека ситуация неопределенности.

Стресс-это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело приготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием.

Информирование

Научные исследования говорят о наличии двух больших групп людей, переживающих стресс. В зависимости от того, как ведут себя старшеклассники в тревожной ситуации перед предстоящими экзаменами, всех ребят можно разделить на две группы. Одни приходят в состоянии повышенной мобилизации, готовы отстаивать свои права на хорошую отметку, т.е. проявляют качества, аналогичные спортивной злости, помогающей выиграть. Другие суетливо листают учебник. Эти ребята заранее предчувствуют поражение. Взяв экзаменационный билет, они не могут сразу прочитать вопросы.

Медики и психологи установили, что экзамен затрагивает  глубокие пласты личности. Возможность провала становится для ученика показателем его жизненной несостоятельности, его человеческой неполноценности. При таком восприятии экзамен - уже не просто определенная проверка знаний, а препятствие, которое может лишить человека самоуважения, уважения в глазах окружающих. Это проверка на право чувствовать себя Человеком. При этом не играет роли даже « объективный результат»- полученные отметки. Хорошую оценку такие ученики  объясняют  «счастливым случаем», удачным билетом, а не результатом собственного труда. Экзамен оказывается поводом еще раз убедиться в собственной несостоятельности. Формируется замкнутый круг: прошлые неудачи - сходный тип  реагирования на них- новая неудача- закрепление способа реагирования- так и накапливается груз неудач. Неудача для таких людей равносильна личностному поражению, т.к. затрагивает глубокие пласты самооценки

*5. Таблица «Позитивные и негативные установки».*

Цель: познакомить с когнитивными установками, мешающими нормальной сдаче экзамена; переформулировать нездоровые установки на здоровые.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Психологический фактор | Негативная установка | Позитивная установка |
| 1. Негативная  установка на экзамен. | У меня ничего не получится. | Я надеюсь и верю, что у меня все получится.  **Правило № 3.Делай, что должен, и будь, что будет.**  **Правило №4. Думай о задании, а не об оценке.** |
| 2. Негативное отношение к себе. | Я бездарь и неудачник. | Я уважаю и люблю себя. |
| 3. Стремление быть совершенным. | Я НЕ имею права на ошибку. Я обязан все делать на «отлично».  Я обязан быть успешным. | Каждый человек имеет право на ошибку.  Я имею право иногда быть неуспешным. |

*6. Упражнение «Слова поддержки».*

Цель: научить поддерживать себя в ситуации экзамена.

Инструкция: «Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек,  который верит в вас и уважает вас».

Обсуждение.

**Правило №5. Поддерживай себя, особенно в трудный момент.**

*7. Мини-лекция о стрессе*

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

Информирование.

Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

1- реакция тревоги. В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил. Об этом свидетельствуют: учащенный пульс, участившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, кроме того, снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.

2- фаза сопротивления, когда делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Наиболее эффективная помощь в этот период- укрепление уверенности ребенка в себе.

3- реакция истощения, когда после длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность.

**Правило №6. Стресс- норма жизни. Главное - не доводить себя до третьей фазы.**

*8. Мини- лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения».*

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

Презентация темы.

Ведущий: « Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Способы снятия нервно- психического напряжения:

1) Спортивные занятия.

2) Контрастный душ.

3) Стирка белья вручную.

4) Мытье посуды.

5) Скомкать газету и выбросить ее.

6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче».  Затем выбросить на помойку.

7) Слепить из газеты свое настроение.

8) Закрасить газетный разворот.

9) Громко спеть любимую песню.

10) Покричать то громко, то тихо.

11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

12)  Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в « коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».

*9. Упражнение «Прощай напряжение!»*

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «  Скомкать газетный  лист, вложив в это все свое напряжение.  Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить  комок в цель на доске».

Анализ: « Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

*10. Мини-лекция «РЕЛАКСАЦИЯ»*

Цель: познакомить с понятием релаксация.

Информирование.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

*11.Упражнение: «Дыхательная релаксация».*

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Инструкция: «Наиболее простой способ- это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов».

Анализ: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

*12.Упражнение. «Мышечная релаксация».*

Цель: научить справляться с тревогой, используя методы мышечной релаксации.

Инструкция: «Вашему вниманию предлагается несколько упражнений, основанных на расслаблении мышц.

1- дыхание: вдох (с надуванием диафрагмы)- задержка дыхания - медленный выдох через рот (3-5 раз);

2- на вдохе поднять брови (удивиться)- задержка дыхания - медленно опускать брови на выдохе (3-5 раз) ;

3- на вдохе зажмурить глаза - задержка дыхания - медленно открывать глаза на выдохе(3-5 раз);

4- на вдохе растянуть улыбку (оскалиться)- задержать дыхание - медленно на выдохе убрать улыбку(3-5 раз);

5-руки в «замке» на уровне груди, пальцы сдавить в «замке» и давить ладонь на ладонь- задержка дыхания - медленно расцепляем руки на выдохе (3-5 раз);

6- делать одновременно упражнения 3-4-5;

7- сесть на кончике стула, спина прямая, на вдохе приподнять ноги над полом и потянуть носки на себя – задержка дыхания - медленный выдох».

Обсуждение

-Как поменялось ваше состояние?

-Возникли ли трудности при выполнении упражнения?

*13.  Рефлексия.*

Цель: получение обратной связи о прошедшем занятии.

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы: «Как вы  себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?»