Муниципальное учреждение

Центр психолого-педагогической, медико - социальной помощи

«Стимул»

«УТВЕРЖДАЮ» «СОГЛАСОВАНО»

Протокол Директор

педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_ Н.Н. Шпейнова

МУ Центра «Стимул»

№ \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально - педагогической направленности**

**«ЕГЭ – трудности и стратегии»**

Составитель: педагог – психолог Лабутина Т.А.

Объект: обучающиеся старшего школьного возраста

Объём программы: 5 занятий (7 час. 30 минут)

Количество часов в неделю: 1 занятие (1 – 1,5 час).

Форма работы: групповая

**Аннотация**

Разработка проблемы психологической подготовки к ЕГЭ должна опираться на общее представление о его месте в системе образовательной работы школы. ЕГЭ как выпускной экзамен выступает своего рода интегральным показателем продуктивности её работы. Системообразующим ориентиром в процессе психологической подготовки к ЕГЭ является понятие психологической готовности выпускника, которая понимается как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при сдаче ЕГЭ, и рассматривается как интегральный результат работы школы.

В основе структуры готовности к ЕГЭ лежит анализ трудностей, с которыми сталкиваются ученики при сдаче экзаменов.

В зависимости от причины возникновения выделены три группы трудностей: когнитивные, личностные и процессуальные.

Когнитивные трудности связаны с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Процедура ЕГЭ требует особой стратегии деятельности: ученику необходимо определить для себя, какие задания и в каком соотношении он будет выполнять.

Личностные трудности обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями состояния. Прежде всего, к личностным трудностям относится высокий уровень тревоги.

Процессуальные трудности связаны с самой процедурой Единого государственного экзамена. Эта процедура во многом имеет инновационный, непривычный для выпускника характер, что может явиться причиной значительных трудностей на экзамене.

Единый государственный экзамен – это специфический образовательный стандарт и работа школьного психолога по подготовке выпускников к ЕГЭ эффективна в том случае, если она становится органичной частью единой психолого-педагогической программы школы, направленной на решение данной задачи. Причём ЕГЭ будет рассматриваться как некий образовательный стандарт, задающий направление развитию школы как системы.

**Пояснительная записка**

**1. Постановка проблемы.**

          Слово «экзамен» переводится с латинского  как «испытание». Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка и сдача экзаменов связаны с чрезвычайно большим напряжением для учащихся. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания – все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние растущего организма .Экзаменационный стресс снижает не только работоспособность , но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует обострение уже имеющихся заболеваний.

     Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен возможностям. Предэкзаменационный период важен не только с точки зрения подготовки проверки знаний, но может стать «тренингом» самостоятельности. Психологическая помощь подросткам в период подготовки к экзаменам позволяет им более полно реализовать возможности личностного роста .

      Совершенно очевидно, что перед психологами, педагогами и родителями встает проблема охраны нервно-психического здоровья школьников, для решения которой необходима продуманная система мероприятий, предусматривающая создание стабильной благоприятной атмосферы, уменьшение вероятности возникновения стрессовых ситуаций и повышение функциональных возможностей (стрессоустойчивости) школьников.

         Наиболее значимыми причинами волнения выпускников являются:

- сомнение в полноте и прочности знаний;

- сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания;

- психофизические и личностные особенности : тревожность, астеничность , неуверенность в себе ;

-стресс незнакомой ситуации;

- стресс ответственности перед родителями и школой.

          Современная ситуация осложняется введением в школе ЕГЭ. Школьники просто не знают, как психологически подготовиться к новой форме экзаменов – тестированию.

      Процедура прохождения Единого государственного экзамена - деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций.

**2. Цель программы.**

    Оказание психологической помощи учащимся в подготовке к сдаче ЕГЭ.

   Единый государственный экзамен имеет ряд особенностей. Эти особенности могут вызвать у выпускников различные трудности. Различают три вида трудностей: познавательные, личностные и процессуальные.

   Познавательные трудности проявляются в недостаточном объеме знаний, а также в недостаточной сформированности навыков работы с тестовыми заданиями.

   Основное проявление личностных трудностей - повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению работоспособности и концентрации внимания.

   К процессуальным трудностям относятся трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов и критериями оценки.

**2. Задачи тренинга:**

        1 - познакомить выпускников с особенностями и процедурой ЕГЭ для снижения тревоги и повышения интереса к результатам экзамена;

        2 - научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;

        3 - развить умение адекватно оценить свои возможности, планировать и распределять время;

         4 - освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки;

         5 - повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

**3. Формы и методы работы.**

     Важным компонентом психологической подготовки выпускников к ЕГЭ является фронтальная подготовка детей к экзамену. Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к Единому государственному экзамену 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. В процессе занятий каждый участник пополняет свою «копилку» представления о ЕГЭ: чем лично для меня ЕГЭ лучше традиционного экзамена; наиболее подходящие для меня способы снятия тревоги и напряжения; что лично мне помогает чувствовать себя увереннее (мои ресурсы).

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

**4. Участники программы.**

  1) Ученики 9-х, 11-х классов (группа до 15-ти человек).

  2) Ведущий группы (психолог).

**Продолжительность занятий - 1 час. 30 мин.**

**Длительность – 5 занятий.**

**Время проведения – один раз в неделю.**

**5. Ожидаемые результаты:**

- понимание психологических основ сдачи экзамен;

- освоение техник саморегуляции;

-освоение приемов планирования рабочего на экзамене;

- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;

-повышение сопротивляемости стрессу;

-развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

**Материально – техническое оснащение для реализации программы:**

Для проведения занятий используется аудитория, имеющая следующее оборудование: аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления демонстрационных материалов, канцелярские принадлежности: листы формат А-4, шариковые ручки, цветные карандаши, фломастеры, бланки для выполнения заданий, «кинетический песок», песочница с миниатюрными фигурками, «световые столы», кварцевый песок, наборы метафорических карт, игровая платформа для индивидуальной и групповой психологической работы с применением метафорических карт, аудиозапись с релаксационной музыкой.

**Учебно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов/блоков/  темы | Всего часов | В том числе | | Форма аттестации/  контроля |
| теоретических | практических |
| 1 | Занятие **«**Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?» | 1 час  30 мин | 20 мин. | 1 час. 10 мин. | наблюдение  диагностическое обследование  рефлексия  информирование |
| 2 | Занятие «Как справиться со стрессом на экзамене?» | 1 час.  30 мин. | 20 мин. | 1 час. 10 мин. | рефлексия  наблюдение  анкетирование  памятки  информирование |
| 3 | Занятие «Как справиться со стрессом на экзамене?» | 1 час. 30 мин. | 15 мин. | 1 час. 15мин. | рефлексия наблюдение  памятки  информирование |
| 4 | Занятие «Как справиться со стрессом на экзамене?» | 1 час. 30 мин. | 20 мин. | 1 час.10 мин. | рефлексия наблюдение  анкетирование  информирование |
| 5 | Занятие «Уверенность на экзамене» | 1 час. 30 мин. | 20 мин. | 1 час. 10мин. | наблюдение  диагностическое обследование  рефлексия  информирование |
| **Итого** | | 7 час 30 мин. | 1час 35 мин. | 5 час 55мин. |  |

**Занятие №1**

**Тема: «Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?»**

**Цель:** познакомить выпускников с особенностями ОГЭ, ЕГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление о ОГЭ, ЕГЭ, повысить мотивацию на участие в занятиях.

Необходимые материалы: тетради по количеству участников, ручки, писчая бумага, метафорические карты, «световые столы».

Психолог: «Добрый день! Сегодня мы собрались здесь, чтобы всем вместе разобраться, что такое экзамен, что он значит для меня, как быть к нему готовым, что для этого надо делать, и самое главное как быть психологически готовым к этому испытанию. Чтобы работа была более плодотворной необходимо выполнять следующие правила:

* *Доверительный стиль общения.*
* *Общение по принципу «Здесь и сейчас.»*
* *Персонификация высказывания (от собственного имени.*
* *Конфиденциальность всего происходящего в группе.*
* *Недопустимость оценок в адрес другого.*
* *Активное участие во всех упражнениях.*
* *Уважение к говорящему или принцип активного слушания.*

**Упражнение «Знакомство» (метафорические ассоциативные карты «Калейдоскоп»)**

Каждый участник вытаскивает две карты: одна – это он ***сам,*** вторая – ***любой участник*** (по его выбору).

По ***первой*** карточке ребёнок рассказывает о себе, (что говорит ***«карточка»*** о тебе? Какой, какая ты?) По ***второй*** – о своем выборе, не называя имени. Подростки пробуют догадаться, о ком идёт речь.

**Упражнение «Приветствие»**

Все участники рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера – внутренний круг, вторые – внешний. Внутренний стоит неподвижно, внешний передвигается по часовой стрелке, на шаг вперёд. Участники должны повернуться лицом друг к другу. Вам необходимо поздороваться по – разному. Итак:

***поздороваться как:***

***-****незнакомые люди;*

*-хорошие друзья;*

*- поссорившие;*

*- стеснительные люди;*

*- как получившие пятерки по всем предметам*

*- сердитые друг на друга;*

*- уверенные в себе люди;*

*- просто счастливые;*

*- не уверенные в себе;*

*- мечтающие о чём – либо;*

*- любимые.*

**Информирование**

Психолог: «Прежде чем мы с вами начнём говорить об ЕГЭ, я хочу узнать с помощью небольшой анкеты, насколько вы готовы к нему»

**Анкета «Готовность к ЕГЭ»**

Фамилия, имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Друзья!

Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты будут использоваться только психологом.

Просим вас оценить своё согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями ***по 10 – бальной шкале от 1 – «полностью не согласен» до 10 – «абсолютно согласен».***

Пожалуйста, обведите цифру, отражающие ваше мнение.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 2.Пологаяю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 3.Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 4.Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 5.Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 6.Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 7.Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 8.Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 9.Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 11.Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 12.Я достаточно много знаю про ЕГЭ | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 13.Чувствую, что сдать экзамен мне по силам | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |

**Анализ данных**

Низкими показателями считаются **4** и меньше, высокими – **8** и больше.

*Знакомство с процедурой:* низкие показатели по вопросам **1, 4, 6, 7, 12** указывают на низкий уровень знакомство с процедурой.

*Уровень тревоги:* высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам **8, 11, 13** указывают на высокий уровень тревоги.

*Владение навыками самоконтроля, самоорганизации:* низкие показатели по вопросам **2, 3, 9** указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

**Упражнение  «Ассоциации»**

***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».

          Слово ***«экзамен»*** переводится с латинского  как ***«испытание».*** Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Подготовка и сдача экзаменов связаны с чрезвычайно большим напряжением для вас, но давайте подумаем и выведем правило, что для вас ***«экзамен»,*** это проверка, или это конец жизни.

***ПРАВИЛО №1. ЭКЗАМЕН - НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ.  Я - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЭКЗАМЕН.***

**Рисунок «Символ экзамена».**

Инструкция: «Каждый из вас используя ***«световые»*** столы, попробует нарисовать символ, может быть образ, метафору экзамена.

***Обсуждение рисунков.***

**Дискуссия «ЕГЭ - лучше или хуже традиционного экзамена?»**

Психолог: «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».***

**Сравнительный анализ традиционного экзамена и ЕГЭ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Характеристики** | **Традиционный экзамен** | **Единый государственный экзамен** |
| **Что оценивается?** | Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить «скрыть» пробелы в знаниях. | Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать. |
| **Что влияет на оценку?** | Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д. | Оценка максимально объективна. |
| **Возможность исправить собственную ошибку** | На устном экзамене – во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном – при проверке собственной работы. | Практически отсутсвует. |
| **Кто оценивает?** | Знакомые ученику люди. | Незнакомые эксперты. |
| **Когда можно узнать результаты экзамена?** | На устном экзамене – практически сразу, на посменном – в течении нескольких дней. | Через сравнительно более длительное время. |
| **Критерии оценки** | Известны заранее. | Уточняются уже после завершения экзамена. |
| **Содержания экзамена** | Ученик должен продемонстрировать владение определённой фрагментом учёного материала (определённый темой, вопросом м ит.д.) | Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала. |
| **Как происходит фиксация результата?** | На письменном экзамене – на том же листе, га котором выполняются задания. На устном – на черновике. | Результаты выполнения задания необходимо перенести на бланк регистрации ответов. |
| **Стратегия деятельности во время экзамена?** | Унифицированная. | Индивидуальная |

**ПРАВИЛО №2. ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ, ИЗМЕНИ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ.**

**Упражнение «Восточные стихи»**

Вопрос к участникам: «Знаете ли вы хоть одно стихотворение об экзаменах или контрольных работах? Нет? Это легко исправить. Вам предлагается придумать стихи об экзаменах или обо всем, что с ними связано. Но сочинять необходимо не просто стихи, а ***восточные стихи***. Правила восточного стихотворения:

*Главное слово (существительное)*

*Прилагательное, прилагательное.*

*Глагол, глагол, глагол.*

*Фраза, выражающее отношение.*

*Существительное.*

**Например:**

*Экзамен!*

*Страшный, мучительный.*

*Выучен, выстрадан, сдан.*

*Кто придумал экзамены?*

*Счастье!*

**Упражнение «Две стороны медали»**

Первый этап выполнения индивидуально: разделите лист на две части: ***левая «-«, правая «+».*** В левой части листа необходимо, продумав, написать все плохое, связанное с ОГЭ, ЕГЭ, а в правой – всё хорошее.

Извлеките выгоду из ситуации.

**Второй этап – групповая работа**. Объединитесь в ***«тройки»*** и, сравнив ответы, оставьте только совпадения.

***Вопросы:***

Каковы впечатления от выполнения? Что нового для себя узнали? Чему научились?

Важным шагом к успеху на экзамен является **психологическая установка на успех,** абсолютная уверенность в том, что цели будут достигнуты. Необходимо настраиваться на успех и удачу.

**Упражнение - разминка «Дерево».**

Изобразить дерево, которое ***а) растет на автостоянке; б) сгибается под тяжестью выпавшего снега; в) прощается с последним листочком; г) весной; д) лютой зимой; е) свой вариант.***

**Упражнение «Суперученик» (цель – создание условий для обращения к личностному потенциалу учащихся, который может помочь при сдаче экзаменов).**

Учащиеся делится на группы по 4-6 человек. Каждая группа получает задание составить портрет ***«суперученика»,*** который, без сомнения, сдаст любой экзамен. Сделать это надо с соблюдением двух условий: ***во-первых, каждое качество должно принадлежать кому-то из участников подгруппы, и, во-вторых, у каждого участника подгруппы нужно заимствовать хотя бы одно качество*** (например: «Для того чтобы успешно сдать экзамен, нужно такая сообразительность, как у Пети, вежливость, как у Оли и т.д.).

Результаты работы предоставляются другим группам. В итоге: у каждого нашлась какая-то сильная сторона. Если группа не может найти сильной «экзаменационной» стороны личности того или иного участника, задача ведущего – помочь им, организовав мини – обсуждение.

**Обобщение (цель – ассимиляция опыта).**

На листе ватмана перечисляются ***«Экзаменационные черточки….группы».*** Лист вывешивается на доске.

**Упражнение «Чего я хочу достичь?»**

***Инструкция:*** «Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать об этом. Задача остальных – догадаться, о чем идет речь».

***Анализ:***

- ***Трудно ли было выбрать важную цель?***

***- Что нужно сделать для того, чтобы достичь цели?***

***- Не слишком ли глобальны ваши цели, или, может быть, слишком мелкие, или как раз достижимые?***

**Рефлексия**

***Инструкция:*** «Перед вами вновь метафорические карты ***«Цвета и чувства».*** Выберите две карты, которая характеризует ваше отношение к экзамену, и ту, которая, по-вашему, мнению вам может помочь.

***Объясните свой выбор.***

**Раздаточный материал.**

**Занятие №2**

**Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?»**

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

**Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»**

Каждый поочередно говорит две фразы ***«Меня зовут...»*** и «***Я люблю себя за то, что...»***. Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

**Разогрев**

**Упражнение «Самое трудное»**

Инструкция: «Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу ***«Самое трудное на экзамене – это…»*** и бросить мяч любому другому человеку.

**Упражнение «Передай по кругу»**

Психолог: «Сейчас я в одну сторону передам ***красный фломастер.*** Его надо будет передавать через одного. Давайте потренируемся. А теперь в другую сторону надо будет передавать ***синий фломастер,*** его передаем каждому.

Два фломастера передаются по кругу в противоположных направлениях. Психолог несколько раз меняет условия передачи фломастеров и направления движения.

**Упражнение «Моё будущее»**

Психолог: «На листе бумаги с помощью мягких восковых мелков попробуйте изобразить своё будущее в виде какого-то образа. Это может быть ***дом, дорога, гора…*** Когда рисунок будет готов, изобразите на нём (рисунке) в такой же символической форме ***ЕГЭ.***

***Рефлексия***

Обсуждение результатов упражнения. Если у кого-то из учащихся образ экзамена явно негативный (яма на дороге, пожар в доме и т.п.) необходимо подумать над более конструктивным вариантом.

**Информирование**

Для того, чтобы стать успешным, мало владеть навыками и умениями, связанными с коррекцией своего психоэмоционального состояния. Необходимо знать себя и свои возможности.

**Экзамен – это фрустрирующая ситуация (ситуация – препятствие), которая напрягает.** И здесь важно знать, как вы реагируете на подобные ситуации, как ведёте себя, какую тактику поведения выбираете.

Экзамен эта ситуация которая напрягает, она пугает, заставляет задуматься о результате, от которого зависит будущее. Ставки очень высоки, и как следствие, нас одолевают страх неудачи – ***неуверенность, тревоги, стресс***.

**«Стресс-тест»**

Вам необходимо прослушать утверждения и выразить степень своего

согласия с ними, используя следующую шкалу:

***— почти никогда (1 балл);***

***— редко (2 балла);***

***— часто (3 балла);***

***— почти всегда (4 балла).***

1*. Меня редко раздражают мелочи.*

*2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.*

*3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.*

*4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.*

*5. Не переношу критики, выхожу из себя.*

*6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.*

*7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.*

*8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.*

*9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.*

*10. Страдаю отсутствием аппетита.*

*11. Часто беспокоюсь без всякой причины.*

*12. По утрам чувствую себя плохо.*

*13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.*

*14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.*

*15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.*

*16. У меня бывают боли в спине и шее.*

*17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.*

*18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.*

*19. Думаю, что я лучше многих.*

*20. Я не соблюдаю диету.*

***Шкала оценки:***

**30 баллов и меньше.** Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

**31–45 баллов.** Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

**46–60 баллов.** Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

**61 балл и больше.** Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

**Упражнение «Паровозик»**

Участники выстраиваются друг за другом, руки на плечах ***стоящего*** впереди. ***Стоящий*** впереди выполняет роль ***машиниста локомотива.*** Он с открытыми глазами, а остальные с закрытыми. Машинист ведёт состав. По команде ведущего начинается движение, вначале медленно, а потом убыстряется. Выполняющие роль машиниста должен провести состав так, чтобы ***«вагончики»*** (остальные участники) не разомкнули сцепку. Упражнение можно повторить 2-3 раза, ***меняя машиниста.***

**Информирование**

***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.

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

**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.* |
| **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.* |

**Правило №3. Делай, что должен, и будь, что будет.**

**Правило №4. Думай о задании, а не об оценке.**

**Упражнение «Мост» (ассоциативные фотографические карты)**

***Инструкция:*** Вы слышите слово ***экзамен,*** это как мы уже с вами говорили, достаточно серьёзная ситуация. Найдите среди *карт,* ту, которая ассоциируется со словом экзамен ***(найти проблему).*** Сейчас вы постараетесь найти ту ***карту,*** которая, по вашему мнению, является результатом ***(что хочешь получить).*** Затем вы постарайтесь найти несколько карт ***(от двух и больше),*** которые, по вашему мнению, помогут вам в разрешении этой проблемной ситуации.

***Обсуждение***

**Упражнение «Стоп-кадр»**

Участники свободно перемещаются по аудитории. По команде ведущего, подаваемый с помощью хлопка в ладоши, они останавливаются и демонстрируют благодаря мимике и пантомимике (позе, жестам, движением тела) то слово, которое называет ведущий. ***«Стоп – кадр»*** продолжается ***8 -10 секунд***, после чего по повторному хлопку ведущего участники опять начинают свободно перемещаться по помещению, пока не прозвучит следующий хлопок и не будет названо очередное слово. Желательно заснять ***«стоп – кадр»*** с помощью цифровой фото – или видеокамеры и продемонстрировать отснятые материал участникам непосредственно после упражнения.

Можно использовать, например, такие наборы слов:

* ***Время, прошлое, детство, настоящее, учеба, будущее, профессия, успех.***
* ***Встреча, общение, понимание, дружба, любовь, семья, счастье.***

**Информирование**

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

Простой, но очень эффективный способ – аутотренинг.

**Аутотренинг – один из эффективных методы саморегуляции, основанной на овладении навыками расслабления мышц, управления дыханием, чтобы через подсознание воздействовать на работу внутренних органов и мозга.**

Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

В процессе аутотренинга происходит смена состояний в строго определённой последовательности, а именно:

**- принимается нужная поза (правильная);**

**- закрываются глаза;**

**- достигается чувство успокоения;**

**- вырабатывается ощущения тяжести;**

**- возникает приятное ощущения тепла;**

**- выход из состояния дремоты.**

**«Сеанс психофизической настройки».**

*1. Устройтесь удобно, расслабьте все мышцы. Вам хочется отдохнуть, вы устали… Выдох удлиняется… После выдоха несколько секунд не дышите. Во время удлиненного выдоха, медленная волна перекатывается внутри вас, освобождая от внутреннего напряжения…*

*2. Мышцы расслаблены, веки опущены… Вам приятно находиться в состоянии покоя. Мозг отдыхает, нервы успокаиваются, силы восстанавливаются.*

*3. Ваше сознание, как мягкое облачко над лучезарным морем…Море красиво, волны катятся, бьются о берег… Солнечный луч радостно бежит по брызгам волн… Белая чайка в небе спокойно кружит… пахнет свежестью и морем…*

*4. Вы – птица… Ваши крылья – это вера в себя, силу мозга, уверенность и жизнерадостность.*

*5. Ваше сердце мерно стучит… Вам легко дышится… Медленно повторяйте следующие фразы: «Я могу легко отделаться от тревожных мыслей… Энергия восстанавливается с избытком… Мне становится всё лучше и лучше… Я могу быть со всеми приветливым, терпеливым, добрым… Я бодр и творчески настроен… Я отдохнул… Я полон энергии, я уверении в своих силах и призвании…»*

*«Я считаю с трех до одного… «Три» - сонливость проходит, «два» - я потягиваюсь, «один» - я бодр и полон сил!»*

*Потянитесь. Глубже подышите… Улыбнитесь! Встаньте.*

**«Мобилизация»**

*Сделайте глубокий вдох-выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:*

*1.Я хорошо отдохнул…*

*2.Мои силы восстановились…*

*3.Во всём теле ощущаю прилив энергии…*

*4.Мои мысли четкие и ясные…*

*5.Мышцы наполняются жизненной силой…*

*6.Я готов действовать… Я словно принял освежительный душ…*

*7.По всему телу пробегает приятный озноб и прохлада…*

*8.Делаю глубокий вдох…Резкий выдох… Прохлада…*

*9.Поднимаю голову (или встаю)…Открываю глаза…*

Психолог: «Как вы справляетесь со стрессовой ситуацией? Какие способы выхода из стресса вам знакомы? Существует достаточно много способов снятия нервно – психического напряжения, и сейчас я вас с ними познакомлю».

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)».***

**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».

**Работа с метафорическими картами «Огонь, мерцающий в сосуде»**

*Инструкция:* «А сейчас вы сами попробуете найти свое настроение.

* ***Выберите сосуд, который был бы похож на вас.***
* ***Выберите карты (из фонов) похожие на ваше настроение. Расскажите о своем выборе.***

**Работа с набором карточек «Шаги к мудрости»**

Психолог: «Заканчивая сегодняшнюю встречу я хочу притчами, ведь притча – уникальный инструмент работы над собой. Когда мы хотим воспитать в себе определённые позитивные качества, распознать свои достоинства и недостатки и увидеть в себя обновленным человеком, часто на пути самосовершенствованию оказываются ловушки сознания. Иносказательная форма притчи обходит эти ловушки и позволяет высвободить потаенные ресурсы, которые помогут сделать вашу жизнь ярче, интереснее, гармоничнее.

***Из набора карточек выберите ту притчу, с которой проживёте сегодняшний день.***

Притча и мораль к ней подскажут вам ресурс, необходимый для решения жизненной задачи.

**№3**

**Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?»**

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

**Упражнение «Самый - самый!»**

Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен себя похвалить, продолжив фразу: «Я самый…»

**Упражнение «Откровенно говоря»**

Участникам говорят: «Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними». Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

***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...*

**Упражнение – ассоциации «Стресс это…»**

Каждый участник продолжает фразу: «Стресс это…»

**Упражнение «Расшифруем слово»**

**С - сомнения**

**Т - тревога**

**Р - раздражение**

**Е- ершистость**

**С - страх**

**С – скованность**

**Упражнение «Стресс» (работа с кинетическим песком)**

Психолог: «Сейчас мы с вами попробуем поработать с ***кинетическим*** и как его называют ***«Живым песком».*** Возьмите песка столько, сколько вам хочется, повзаимодействуйте с ним, попробуйте прислушаться к своему телу, что оно хочет, какие чувства, эмоции возникают у вас, когда вы прикасаетесь к нему?

А сейчас попробуйте, используя этот песок ***«создать»*** образ стресса.

***Обсуждение.***

**Информирование «Стресс. Релаксация, Концентрация».**

Ставшее в последнее время столь модным слово ***стресс*** пришло к нам из английского языка и в переводе означает слово ***нажим***, ***давление, напряжение.***

«Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов. (стрессов)».

**Словарь**

Первым дал определение стресса канадский физиолог Ганс Селье. В одном из своих выступлений в Праге Селье говорил: **«Стресс – это всё, что ведёт к быстрому старению или вызывает болезнь».**

Механизм реакции человека на стрессовый импульс очень сложен.

***Как человеческий организм реагирует на стресс?***

1.Тревого и стресс. Стрессоры вызывают реакцию тревоги и страха. Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться. Человек либо адаптируется, обретая равновесие, либо не адаптируется. Иными словами стресс либо достаточно долго продолжается (ожидание экзаменов), либо возникает непосредственно перед экзаменам или на самом экзамене.

2.Пассивность, беспомощность, депрессия. Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен эффективно противостоять стрессу. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.

3.Активная защита. Человек меняет форму деятельности (спорт, музыка, хобби).

4.Активная релаксация, которая повышает как психическую, так и физическую природную адаптацию.

***Борьба или бегство?***

Что же происходит с человеком при стрессе? Каков механизм реакции тревоги? В 1935 году американский физиолог Уолкер Кеннон впервые определил её реакцию ***борьбы или бегства.***

Информация о реакции тревоги через органы чувств поступает в мозг, где имеется важная ретрансляционная станция – гипоталамус. В течение долей секунды через нервные окончания симпатической нервной системы передаётся в надпочечники. Получив сигнал SOS, они выбрасывают в кровь адреналин и норадреналин (боевые гормоны). Это приводит к напряжению мышечной мускулатуры, появляется тревога, страх, ярость ( в зависимости от ситуации), учащается пульс и дыхание, повышается кровяное давление. Согласитесь, в таком состоянии, сложно принимать обдуманные решения.

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

**Информирование**

**Психолог:** очень частов стрессовой ситуацииформируется ***негативная установка***, мешающая объективной оценке своих возможностей.

*Пример из жизни:* «Возвращаясь на своей машине, я пробил два колеса. Мой домкрат был сломан, и тогда я стал останавливать проходящие машины. Половина из них даже больше, проехали мимо, несмотря на то, что был день. Первый остановившийся на мою просьбу о помощи ответил: «Мне некогда», второй: «Он у меня завален вещами». Так прошёл час. В очередной раз, не доходя 2-3 метра до машины, сказал: «Езжай, всё равно не дашь домкрат», развернулся и пошёл от машины. Вдруг я услышал: «Подожди, сейчас достану и дам его тебе!». И тогда я поймал себя на мысли: это ***негативная установка.***

***Вывод:*** очень важно уметь распознать подобные негативные установки, и тогда каждый найдёт для себя ответ на вопрос, почему он так поступает в той или иной ситуации.

***Негативные мысли деструктивны,*** так как в ожидании провала каждый из нас принимает решения, последствия которых достаточно сложно исправить. Если проецировать на учёбу – это недописанная контрольная(всё, больше не знаю), это недосказанный ответ у доски и т.д.

**Упражнение «Перевоплощение»**

Как же лучше действовать в напряженной ситуации, вызывающей негативную установку? Советы:

**1.**Попытайтесь переключить внимание. Для этого необходимо сконцентрироваться на любом предмете, любой вещи, попавшей в поле зрения. Необходимо описать цвет, форму, материал, из которой изготовлена вещь.

**2.** Попытаться объективно описать фрустрирующую ситуацию, извлечь выгоду из неё.

Давайте попробуем выработать названные навыки.

***Можно разделиться на группы.***

Задача для участников – выберите любую вещь, которая нравится больше других. Вообразите себя этой вещью и расскажите от её лица (о цвете, фактуре, фактуре, функциональном предназначении, возрасте, чувствах, ощущениях). По кругу каждый участник по очереди представляет свой рассказ. Другие участники отгадывают, какая вещь была загадана!

Участники невольно проецируют свои переживания на эту вещь, отождествляя себя с ней, тем самым происходит отреагирования отрицательных эмоций. Упражнение также формирует навык детализации, необходимый для эффективности переключения и концентрации внимания, и способствует поддержанию положительного эмоционального подъёма.

**Упражнение «Весенний лес»**

Представьте, что вы в весеннем лесу. Выберите для себя какую-то роль:

- ***зрячего (вижу);***

***- слышащего (слышу);***

***- осязающего (ощущаю);***

***- тонко чувствующего запахи (обоняние);***

Расскажите по очереди о своих ощущениях.

**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 задания30 секунд на задание. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения  задания. Это задание-модель экзамена, мини-стресс, т.к. время ограничено».*

***Содержание задания:***

**ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ**

**НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;**

**наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног**

***Анализ:***

- *Сразу ли вы справились с заданием?*

*- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?*

*- В чём заключается на ваш взгляд, самообладание?*

*- Как развивать самообладание?*

**Упражнение «Слова поддержки».**

***Цель***: научить поддерживать себя в ситуации экзамена.

***Инструкция:*** 1вариант: «Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек,  который верит в вас и уважает вас».

2 вариант: «Нарисуйте в виде символа, образа слова ободрения и поддержки, которые сказал бы человек, который верит в вас и уважает»

Обсуждение.

**Правило №6. Поддерживай себя, особенно в трудный момент.**

**Упражнение «Личный арсенал или Коллекция зонтов» (метафора совладение со сложными жизненными ситуациями)**

***Инструкция:***«Из разложенной на столе карт выберите те зонты, которые символически иллюстрируют имеющиеся у вас способы, позволяющие пережить, преодолеть сложные жизненные ситуации. Расскажите о них: когда и при каких обстоятельствах они у вас появились, насколько они вам близки, как и в каких случаях защищают вас, в каких ситуациях они спасают, а в каких бессильны, хотели бы вы выбрать себе другие зонты? И т.д.

**Упражнение «Мои ресурсы»**

Работа в группах.

***Инструкция: «***Разделите лист бумаги на две части. В одной напишите: ***«Чем я могу похвастаться»***. Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа ***«Чем это может мне помочь при стрессовой ситуации».*** Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь при стрессовой ситуации. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

**Разминка**

**Упражнение «Слепые и поводыри»**

Все участники делятся на пары. В паре один человек – ***«слепой»*** (ему завязываются глаза), а второй – «поводырь». Задача поводыря – провести своего ***«слепого»*** по комнате. Затем участники меняются ролями.

**Информирование**

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

Ещё с тревогой помогает справиться медитация. По сути, медитация – это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

**Упражнение «Поплавок в океане»**

Это упражнение используется, когда вы чувствуете какое-то напряжение или когда вам необходимо контролировать себя, а вы боитесь, что потеряете контроль над собой.

*«Вообразите, что вы – маленький поплавок в огромном океане… У вас нет цели, компаса, карты, руля, вёсел… Вы движетесь туда, куда несёт вас ветер и океанские волны… Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы выныриваете на поверхность… Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания… Ощутите движения волы… тепло солнца… капли дождя… подушку под вами, поддерживающую вас… Посмотрите, какие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане».*

**Игра «Поддержка»**

**Рефлексия**

**№4**

**Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?»**

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

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

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

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

Анализ: « Трудно ли было говорить о себе? Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?»

**Упражнение «Говорящие руки»**

*Ход упражнения*: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

*Варианты инструкций образующимся парам:*

1. *Поздороваться с помощью рук.*
2. *Побороться руками.*
3. *Помириться руками.*
4. *Выразить поддержку с помощью рук.*
5. *Пожалеть руками.*
6. *Выразить радость.*
7. *Пожелать удачи.*

**Упражнение «Психогеометрия» (визитка)**

Перед вами на столе лежат геометрические фигуры, выберите ту, которая нравится, и напишите фразу, выражающее ваше отношение к стрессу.

Каждая геометрическая фигура обладает определенными качествами, давайте посмотрим, как работает ваша интуиция.

Вопрос: «Какая фигура, по вашему мнению, более стрессоустойчивая, а какая менее стрессоустойчивая?» (ответы) А теперь я хочу познакомить вас с качествами, которые характерны для данных фигур.

**Квадрат** – трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, методичность делают квадрата высококлассным специалистом в своей области. Идеал квадрата – распланированная, предсказуемая жизнь.

**Прямоугольник –** лучшие качества: любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и смелость. Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления к жизни, легко усваивают все новое.

**Треугольник –** эта фигура символизирует лидерство. Это энергичные, неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели, как правило, достигают их.

**Зигзаг –** самый восторженный из пяти фигур, фигура, символизирующая творчество, комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального – вот что нравится зигзагам.

**Круг –** самый доброжелательный из пяти фигур. Он обладает высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживание чужого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Он счастлив тогда, когда все люди ладят друг с другом. Поэтому, когда возникает с кем-нибудь конфликт, наиболее вероятно, что круг уступит первым. Он стремится найти общее даже в противоположных точках зрения.

Психолог: «А сейчас ваше мнение изменилось? После полученной информации давайте определим, какие же фигуры стрессоустойчивые, а какие менее?

**Дискуссия в малых группах**

*Информировании*

Психолог: «Я предлагаю вам провести дискуссию для малой группы, для этого необходимо будет выбрать ***председателя, секретаря, спикера, таймера.*** Познакомьтесь с функциями каждого».

*Функции председателя:*следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы "мозгового штурма"; поощрять участие каждого.

*Функции секретаря:*записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы.

*Функции спикера:* излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.

*Функции таймера:*следить за временем, отведенным на дискуссию.

Ведущий объясняет группе значение понятия "мозговой штурм" и его **принципы**:

— Выработайте как можно больше идей.

— Все идеи записываются.

— Ни одна идея не отрицается.

— Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время.

Участникам сообщается: «Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово. Искать надо тихо, любым невербальным способом».

Каждая *«нашедшаяся»* группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: *витамины, упражнения, релаксация, семья.*

А теперь выберите *таймера, секретаря, спикера, председателя.* Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается ***2*** минуты.

* *Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс — это...»*
* *Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?*
* *Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.*
* *Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?*

После этого спикеры докладывают о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

**Мини-лекция «Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом»**

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

2. Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

3. Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

4. Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

5. *Примеры формул достижения цели самопрограммирования:*

* *Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен.*[*Экзамен*](http://www.vashpsixolog.ru/index.php/educating-students/65-exam-preparation/442-examination-stress-and-ways-to-overcome-it)*– лишь только часть моей жизни.*
* *Сейчас я чувствую себя намного лучше, чем могло бы быть, если бы я не занимался саморегуляцией.*
* *Я умею полностью расслабиться, а потом быстро собраться.*
* *Я могу управлять своими внутренними ощущениями.*
* *Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.*
* *Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.*
* *Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.*

**Упражнение «Дорисуй и передай»**

*Инструкция:* «Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнёте рисовать. Что хотите. По хлопку передадите свой листок вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передаётся дальше по кругу до тех пор, пока не вернётся назад к хозяину».

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нём или нарисовать новый?

*Анализ:*

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

*Информирование*

Психолог: «Сегодня мы поговорим о наших эмоциях, поскольку эмоции играют важную роль в жизни человека: помогают воспринимать действительность и реагировать на неё, а в ситуации стресса, эмоции нас переполняют, или наоборот исчезают. Сильные положительные эмоции, как и отрицательные  приносят *стресс* для нервной системы. Временное игнорирование эмоций может принести пользу, но хроническое блокирование эмоций никак нельзя назвать полезным для здоровья».

**Упражнение «Мои лица»**

Участникам сообщается: «Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось». После этого проводится анализ-обсуждение по следующим вопросам:

* *Когда у тебя бывает такое лицо?*
* *Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно?*
* *Как бы ты выразил свои переживания?*
* *Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?*

|  |
| --- |
| егэ |
|  |

**Мини-лекция: «Как управлять своими эмоциями»**

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, либо продолжить работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда Вы уже испытываете эти эмоции? Можно разрядить свои эмоции, поговорив с теми людьми, которые поймут и посочувствуют. Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.  
Произвести любые спонтанные звуки – напряжение может быть "заперто" в горле. Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.   
А сейчас мы выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения:

**Упражнение «Стряхни»**

Учащимся сообщается: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и 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 спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее. После проведения упражнения – обсуждение самочувствия.

**Способы позволяющие справится с неопределёнными эмоциями.**

1. *Прослушивание приятной музыки*
2. *Прогулки по живописным местам*
3. *Общение с друзьями.*
4. *Просмотр хорошей комедии и мелодрамы.*
5. *Покупка любимых цветов.*
6. *Приём ванны*
7. *Сон.*
8. *Размышление о смысле жизни.*

**Упражнение «Испорченный телефон»**

*Инструкция:* «Вам необходимо разделиться на 2 подгруппы по принципу: *небо — земля.* Встаньте друг за другом. Тот, кто стоит последним, придумывает танцевальное движение, трогает за плечо стоящего впереди, тот поворачивается и запоминает движение, которое ему показывают. После этого он трогает за плечо следующего игрока и так далее. Затем смотрим, что было сначала и что получилось. Последний участник, который придумывал движение, становится первым, и игра продолжается.

Обсуждение:

* *Поделитесь своим настроением.*
* *Трудно ли было придумывать и повторять движения?*
* *В чем смысл игры?*

**Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»**

Участникам сообщается: "Просчитайте высказывания и ответьте *«да»* или *«нет».*

1. *Мне кажется трудным подражать другим людям.*
2. *Я бы, пожалуй, мог при случае «свалять дурака», чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.*
3. *Из меня мог бы выйти неплохой актер.*
4. *Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.*
5. *В компании я редко оказываюсь в центре внимания.*
6. *В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.*
7. *Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.*
8. *Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.*
9. *Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.*
10. *Я всегда такой, каким кажусь.*

Начислите себе по одному баллу за ответ **"нет"** на вопросы **1, 5, 7** и за ответ **"да" на все остальные.** Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

**0–3 балла.** У вас ***низкий коммуникативный контроль,*** и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас "неудобным" в общении по причине вашей прямолинейности.

**4–6 баллов.** У вас ***средний коммуникативный контроль.*** Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

**7–10 баллов.** У вас ***высокий коммуникативный контроль.*** Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

**Упражнение «Колесо» (работа с песочницей и миниатюрными фигурками)**

Участники выбирают место около песочницы, рисуют на песке круг (колесо), делят колесо на сферы (3 части): ***«экзамен», «дом», «я и друзья».***

Инструкция: «В каждый сектор выберите фигурки с теми эмоциями и чувствами, которые у вас возникают, когда вы на экзамене, дома и с друзьями».

*Обсуждение*

**Упражнение «Волшебный зоопарк»**

*Инструкция:* представить себя какого-то животного, сделать из песка какую-то часть, желательно неузнаваемую. Дальше по часовой стрелке, каждый участник добавляет какую-то часть каждому, в результате получается коллективное животное. Каждый участник может его изменить по желанию.

*Обсуждение*

* *Какое животное было задумано?*
* *Понравилось ли животное, которое получилось?*
* *Какие чувства и эмоции возникают у вас, глядя на это животное?*
* *Понравилось данное упражнение и почему?*

**Упражнение «Волшебный сад»**

*Инструкция: «Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в самом необыкновенном месте на земле, в дивном саду. Здесь нет суеты, тревоги. Здесь царят безмятежность и спокойствие. Вокруг полно чудес… Вас окружают великолепные цветы, издающие необыкновенный аромат. Пригнитесь к одному из них и вдохните его запах — это аромат нежности. Теперь ваша душа будет наполнена нежностью. Двигайтесь дальше по тропинке… К вам подбежал котенок. Он трется у ваших ног и призывно мурлыкает. Возьмите его на руки и погладьте. Как приятно чувствовать теплый, пушистый комочек в своих руках! Ваше сердце наполняется лаской. Вот котенок спрыгнул с ваших рук и исчез. Вы идете дальше… Перед вами дерево, на котором созрели диковинные фрукты, они такие сочные, спелые. Вы не в состоянии удержаться от соблазна попробовать один фрукт, ведь он созрел именно для вас. Вы откусываете маленький кусочек и чувствуете очень приятный вкус. Ваша душа наполняется щедростью, которой поделилось с вами это необыкновенное дерево. Вот вы подошли к беседке, увитой растениями. Присядьте на скамью, отдохните. Вокруг летают бабочки, поют диковинные птицы. Насладитесь этой красотой… Перед вами на столе стоит кувшин. Для вас в нем припасен нектар мудрости. С каждым глотком ваш разум наполняется мудростью. Вы идете дальше. И вот вашему взору открывается водоем. Вода в нем прозрачная и теплая-теплая. Вам так хочется окунуться в нее. Вы с удовольствием входите в воду и ощущаете, как она делится с вами своим спокойствием… Накупавшись вдоволь, вы выходите из воды, и солнышко нежно ласкает вашу кожу своими лучами. Оно дарит вам свою любовь. Вы чувствуете радость, удовлетворение от этой прогулки. Ваше сердце, душа, разум наполнены нежностью, лаской, щедростью, мудростью, спокойствием, любовью… Пора возвращаться. Медленно пройдите весь путь через сад обратно… В конце садовой тропинки лежит мешочек. Возьмите его, развяжите веревочку. В нем находится то, чего вам недоставало для полного счастья… Пусть все то, чем поделился этот дивный сад, останется с вами. Сделайте глубокий вдох. Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза».*

Психолог просит описать свои ощущения, мысли, образы, которые возникали во время упражнения.

*Вопросы:*

* *Какой дар вам на данный момент необходим больше всего?*
* *С каким даром вы могли бы поделиться?*
* *Как, по-вашему, выглядит счастливый человек?*
* *Вы счастливый человек? Если нет, то что, по-вашему, вам не хватает?*
* *Это было в мешочке?*

Психолог: «У меня тоже есть волшебный мешочек, попробуйте взять из мешочка свой подарок, возможно, это и есть то, что вам не хватает в вашей жизни».

**Рефлексия**

**Занятие №5**

**Тема: «Уверенность на экзамене»**

**Цель:**  повысить уверенность в себе, в своих силах.

***«Развитие уверенности в себе начинается с устранения демона, который называется страх; этот демон сидит у человека на плече и нашептывает ему «Ты не сможешь это сделать».***

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

Психолог: «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...»

После этого каждый отвечает на вопросы:

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

**Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ».**

**Группа А**

***А1 Чем нельзя пользоваться на экзамене?***

1. Мобильным телефоном
2. Гелевой ручкой
3. Тестовым материалом (КИМ)

***А2 На экзамен необходимо принести:***

1. Учебник
2. Паспорт
3. Персональный компьютер

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

1. Встает в угол
2. Удаляется с экзамена
3. Платит штраф

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

1. К организатору
2. К президенту РФ
3. К другу

***А5 Во избежание ошибок лучше сначала записать номера ответов:***

1. На ладони
2. На полях бланка
3. На черновике

***А6 Если в задании «В» вместо слова нужно написать другое , то старое слово зачёркивается:***

1. Одной чертой
2. Двумя чертами
3. Тремя чертами

***А7 После выполнения задания группы «А» необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:***

1. Галочку
2. Звездочку
3. Крестик

***А8 При заполнении бланков ответов группы «С» нужно отступать от рамки на***:

1. 2-3 мм
2. 4-5 мм
3. 10мм

***А9 Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:***

1. Хлопнуть в ладоши
2. Топнуть ногой
3. Поднять руку

***А10Для подачи апелляции необходимо обратиться:***

1. К ответственному организатору
2. К дежурному по этажу
3. К министру образования РФ

**Группа В**

***В1 Чем разрешено писать в бланке?***

***В2 Каким цветом нужно заполнять бланк?***

***В3 Разрешаются ли исправления в ответах?***

***В4 Кто раздаёт бланки ответов?***

***В5 Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой:***

1. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачёркивается.
2. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово заштриховывается.
3. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово замазывается.

***В6 Найдите неправильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой:***

1. Заполнять бланк можно на русском языке.
2. Заполнять бланк нужно на иностранном языке.
3. Заполнять бланк можно на любом языке.

***В7 Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой:***

1. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.
2. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой (без записей ы в виде формул)
3. Во время экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.

***В8 Запишите пропущенное слово.***

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

***В9 Запишите пропущенное слово.***

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

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

**Группа С**

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

**С2 опишите жизненную ситуацию учащегося, успешно сдавшего ЕГЭ.**

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

***Спасибо за ответы. Подсчитайте количество баллов и поставьте оценку.***

***А – 1 балл «3» - 8 – 10 баллов***

***В – 2 балла «4» - 12 – 28 баллов***

***С – 5 – 10 баллов «5» - 30 – 60 баллов***

***Ответы к тестам***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер задания** | **Номер ответа** | **Номер задания** | **Номер ответа** |
| **А1** | ***1*** | **В1** | ***ручкой*** |
| **А2** | ***2*** | **В2** | ***чёрным*** |
| **А3** | ***2*** | **В3** | ***да*** |
| **А4** | ***1*** | **В4** | ***организатор*** |
| **А5** | ***3*** | **В5** | ***1*** |
| **А6** | ***2*** | **В6** | ***1*** |
| **А7** | ***3*** | **В7** | ***2*** |
| **А8** | ***1*** | **В8** | ***символ*** |
| **А9** | ***3*** | **В9** | ***апелляцию*** |
| **А10** | ***1*** | **А10** | ***расписаться*** |

**Мини-лекция «Уверенность на экзамене».**

**Информирование:** «Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.

Уверенность складывается из двух составляющих: ***из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь.*** Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техник самоподдержки и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя уверенно, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации».

**Упражнение «Мои лучшие качества»**

Психолог: «Давайте сейчас мы с вами проверим, какими вы обладаете ресурсами, которые я уверенна в том, что они помогут вам не только при сдаче экзаменов и в жизни».

**БЛАНК ПАМЯТКИ «Мои лучшие качества»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Мои лучшие черты*** | ***Мои способности и таланты*** | ***Мои достижения*** |
|  |  |  |

***Инструкция:***

*«Мои лучшие черты»* — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.  
*«Мои способности и таланты»* — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться.

*«Мои достижения»* — в этой графе записываются достижения в любой области.  
После того, как все запишут что-то в свои бланки, происходит обсуждение:

* *Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?*
* *Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?*
* *Как, по-вашему, ваши лучшие качества необходимы для формирования чувства уверенности?*

**Упражнение «Образ уверенности».**

**Инструкция:** «Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя уверенно. Закройте глаза и представьте, какой  образ, какой цвет, вкус, тактильные ощущения, какая мелодия  могли бы для вас символизировать состояние уверенности. Желающие могут поделиться своими символами».

**Упражнение «Карниз»**

**Инструкция: «**Постройтесь в шеренгу. Водящий должен пройти рядом с участниками, приставляя свой носок к носку стоящего в шеренге и не оступиться, сохранить равновесие. Водящему разрешается придерживаться руками за стоящих, выполняющих роль ***«карниза».***

Выполняется по принципу ***«змейки»:*** - первый идёт, затем второй, третий и т.д. Перешедшие занимают места в шеренге, на другом конце.

**Информирование: «**Вы все прекрасно знаете, какую роль играет самооценка на формирование уверенности. А вы знаете свой уровень самооценки? Я хочу вам предложить проверить это с помощью несложного теста».

**Тест на выявление уровня самооценки**

***1.Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало   
говорить или делать что-то?***

*а) очень часто — 1 балл;*

*б) иногда — 3 балла.*

***2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:***

*а) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;*

*б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.*

***3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:***

*а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;*

*б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;*

*в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.*

***4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:***

*а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то   
оригинальное — 3 балла;*

*б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;*

*в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.*

***5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?***

*а) да — 1 балл;*

*б) нет — 5 баллов;*

*в) не знаю — 3 балла.*

***6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:***

*а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;*

*б)духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга,   
хотя вам лично они не нравятся — 3 балла;*

*в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.*

***7.Вы любите представлять себе различные ситуации, в   
которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?***

*а) да — 1 балл;*

*б) нет — 5 баллов;*

*в) не знаю — 3 балла.*

***8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?***

*а) да — 1 балл;*

*б) нет — 5 баллов;*

*в) иногда — 3 балла.*

***9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?***

*а) да — 5 баллов;*

*б) нет — 1 балл;*

*в) не знаю — 3 балла.*

***10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:***

*а) голубой — 1 балл;*

*б) желтый — 3 балла;*

*в) красный — 5 баллов.*

**Подсчет баллов**

**38 - 50 баллов.** Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое **«я»,** выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение**: «Вы любите себя, но не любите других».** Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы **«защититесь»** утверждением **«все врут календари».** А жаль...

**24 - 37 баллов.** Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: **«Доволен собой, доволен другими»**. У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

**10 - 23 балла.** Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

**Упражнение «Декларация моей самоценности»**

Участникам сообщается: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самоценности». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе.

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

После этого проводится анализ по следующим вопросам:

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

**Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности»**

**Инструкция:** «Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться **«Уверенность и неуверенность».** Сейчас мы с все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру **«Уверенность»,** а другая – скульптуру **«Неуверенность».** В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры. Затем необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать **«Образ уверенности»** (из каких составляющих он складывается). Записать на ватмане, какие особенности присущи образу уверенного человека, и прочитать».

**Упражнение «Портрет в полный рост» (Игровая платформа для индивидуальной и групповой психологической работы с применением метафорических карт)**

Участники делятся на две подгруппы.

**Инструкция: «**У каждой группы есть игровое поле ***«Портрет в полный рост»*** (схематическое изображение мужчины и женщины) и метафорические карты и карточки со словами. У каждого «человечка» есть голова ***(она состоит из трёх ячеек желтого цвета),*** шея ***(зелёная ячейка),*** верхняя часть тела т руки ***(красные ячейки),*** нижняя часть тела и ноги ***(голубые и синие ячейки).*** Кроме того, человечек о чём-то думает (для «мыслей» - одна ячейка для карты – слова и одна – для карты с изображением) и что – то говорит (для ***«реплик»*** - то же самое). В руках ***«человечек»*** держит сумку, состоящую из двух ячеек для слов и двух ячеек для картинок. Сумке можно придать разное значение, например» «Что этот человек несёт миру?» «Что утяжеляет его жизнь?» и пр. Заполнять абсолютно все ячейки не обязательно – сумку и мысли с речами можно оставить пустыми, но всё ***«тело»*** должно быть заполнено картами. Ваша задача – собрать портрет человека из карт и слов, договариваясь друг с другом и находя решения, устраивающие всех участников группы: вам необходимо ***создать портрет учащегося, который готов к сдаче экзамена.***

***Обсуждение.***

Вопрос: «Можно ли сказать о том, что на данных портретах уверенный человек? Почему?»

**Упражнение «Этапы пути» (с использованием метафорических карт «пути – дороги»)**

**Инструкция:** «Вспомните, как вы представляли свою жизненную дорогу в разные периоды вашей жизни. Выберите три карты, отражающие ваш путь в детстве, в настоящий период, и ту дорогу, которую вы хотите видеть в будущем…

После того как вы выберете карточки, коротко расскажите о них и о том, соответствовала ли ваша реальная жизнь тем вашим представлениям о ней.

Что происходило с мечтами? А с вами? По мере взросления ваши ожидания становились более реалистичными или менее? Более конкретными или более расплывчатыми? Может они вообще ушли из вашей жизни? Каким вы видите свою будущую дорогу? Что ждёте от неё?»

**Упражнение «Значок»**

**Инструкция:** «Каждый составляет эмблему на тему ***«К экзамену готов!».*** Эмблемы подписываются и наклеиваются на плакат.

**Заключительное слово:**

Это заключительный этап нашей совместной работы в рамках тренинга ***«Уверенность».*** За время работы каждый узнал для себя что-то новое, но главным итогом работы является то, что вы, таким образом, поддерживали друг друга. Это важно чувствовать локоть товарища.

И сейчас я прошу вас написать на листочках слово **ЕГЭ**. А теперь передавайте свой листок по кругу, друг другу. Каждый участник пишет пожелание, слова одобрения и поддержки. – **Спасибо!**

**Рефлексия**

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Анкета «Готовность к ЕГЭ»**

Фамилия, имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Друзья!

Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Для нас очень важно знать, что вы думаете по этому поводу. Результаты анкеты будут использоваться только психологом.

Просим вас оценить своё согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями ***по 10 – бальной шкале от 1 – «полностью не согласен» до 10 – «абсолютно согласен».***

Пожалуйста, обведите цифру, отражающие ваше мнение.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 2.Пологаяю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 3.Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 4.Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 5.Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 6.Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 7.Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 8.Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 9.Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 11.Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 12.Я достаточно много знаю про ЕГЭ | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |
| 13.Чувствую, что сдать экзамен мне по силам | Полностью не согласен | 12345678910 | Абсолютно согласен |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

***Рекомендации***

***Как подготовиться психологически****:*

* начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие;
* если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала;
* ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

***Что делать, если устали глаза?***

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения:

* посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);
* напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
* попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
* нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

***Режим дня***

Раздели день на три части:

* готовься к экзаменам 8 часов в день;
* занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе;
* спи не менее 8 часов;
* если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

***Питание***

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

***Место для занятий***

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

***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!

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Памятка для выпускников**

**«Как подготовиться к сдаче экзамена»**

**Подготовка к экзамену**

* Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
* Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого, достаточно какой- либо картинки в этих тонах.
* Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – ***«жаворонок»*** или ***«сова»***, и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что именно будешь делать сегодня: какие именно разделы будут пройдены.
* Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. Войдешь в рабочий ритм- и дело пойдет.
* Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
* Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
* Выполняй как можно больше тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
* Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит 2 минуты на задание).
* Готовясь к  экзамену,  думай  не о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную.
* Оставь один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

***Накануне экзамена***

* Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
* В пункт сдачи экзаменов ты должен явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай).
* Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.

***Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ***

* Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!
* Итак, позади период подготовки. Удели 2-3  минуты  тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся.
* Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
* Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку! Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).
* Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!
* Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
* Начни с легкого! Начни отвечать 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 обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
* Пропускай! Надо научиться пропускать трудные и непонятные места. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
* Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условие задания по «первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
* Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому предыдущие знания не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.
* Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
* Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).
* 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.
* Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.
* Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!

Помни: ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена; ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

**Стресс тест**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Вопросы*** | ***Почти никогда (1 балл)*** | ***Редко***  ***(2 балла)*** | ***Часто***  ***(3 балла)*** | ***Почти всегда***  ***(4 балла)*** |
| 1. | Меня редко раздражают мелочи. |  |  |  |  |
| 2. | Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать. |  |  |  |  |
| 3. | Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею. |  |  |  |  |
| 4. | Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть. |  |  |  |  |
| 5. | Не переношу критики, выхожу из себя. |  |  |  |  |
| 6. | Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое. |  |  |  |  |
| 7. | Все свое свободное время чем-нибудь занят. |  |  |  |  |
| 8. | На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю. |  |  |  |  |
| 9. | Не умею выслушивать, вставляю реплики. |  |  |  |  |
| 10. | Страдаю отсутствием аппетита. |  |  |  |  |
| 11. | Часто беспокоюсь без всякой причины. |  |  |  |  |
| 12. | По утрам чувствую себя плохо. |  |  |  |  |
| 13. | Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться. |  |  |  |  |
| 14. | И после продолжительного сна не чувствую себя нормально. |  |  |  |  |
| 15. | Думаю, что сердце у меня не в порядке. |  |  |  |  |
| 16. | У меня бывают боли в спине и шее. |  |  |  |  |
| 17. | Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой. |  |  |  |  |
| 18. | Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю. |  |  |  |  |
| 19. | Думаю, что я лучше многих. |  |  |  |  |
| 20. | Я не соблюдаю диету. |  |  |  |  |

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

***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...*

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

**ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;**

**НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;**

**наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног.**

**ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;**

**НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;**

**наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног.**

**ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;**

**НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;**

**наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног.**

**ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;**

**НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;**

**наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног.**

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Психологический фактор*** | ***Негативная установка*** | ***Позитивная установка*** |
| **1** | *Негативная  установка на экзамен.* |  |  |
| **2** | *Негативное отношение к себе.* |  |  |
| **3** | *Стремление быть совершенным.* |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Психологический фактор*** | ***Негативная установка*** | ***Позитивная установка*** |
| **1** | *Негативная  установка на экзамен.* |  |  |
| **2** | *Негативное отношение к себе.* |  |  |
| **3** | *Стремление быть совершенным.* |  |  |

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

* *Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс — это...»*
* *Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?*
* *Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.*
* *Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?*

 ПРИЛОЖЕНИЕ 9



ПРИЛОЖЕНИЕ 10

**Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»**

Участникам сообщается: "Прочитайте высказывания и ответьте *«да»* или *«нет».*

*1.Мне кажется трудным подражать другим людям.*

*2.Я бы, пожалуй, мог при случае «свалять дурака», чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.*

*3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.*

*4.Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.*

*5.В компании я редко оказываюсь в центре внимания.*

*6.В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.*

*7.Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.*

*8.Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.*

*9.Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.*

*10.Я всегда такой, каким кажусь.*

Начислите себе по одному баллу за ответ **"нет"** на вопросы **1, 5, 7** и за ответ **"да" на все остальные.** Подсчитайте сумму баллов.

**Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»**

Участникам сообщается: "Прочитайте высказывания и ответьте *«да»* или *«нет».*

*1.Мне кажется трудным подражать другим людям.*

*2.Я бы, пожалуй, мог при случае «свалять дурака», чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.*

*3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.*

*4.Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.*

*5.В компании я редко оказываюсь в центре внимания.*

*6.В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.*

*7.Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.*

*8.Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.*

*9.Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.*

*10.Я всегда такой, каким кажусь.*

Начислите себе по одному баллу за ответ **"нет"** на вопросы **1, 5, 7** и за ответ **"да" на все остальные.** Подсчитайте сумму баллов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

**Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ».**

**Группа А**

***А1 Чем нельзя пользоваться на экзамене?***

1. Мобильным телефоном
2. Гелевой ручкой
3. Тестовым материалом (КИМ)

***А2 На экзамен необходимо принести:***

1. Учебник
2. Паспорт
3. Персональный компьютер

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

1. Встает в угол
2. Удаляется с экзамена
3. Платит штраф

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

1. К организатору
2. К президенту РФ
3. К другу

***А5 Во избежание ошибок лучше сначала записать номера ответов:***

1. На ладони
2. На полях бланка
3. На черновике

***А6 Если в задании «В» вместо слова нужно написать другое , то старое слово зачёркивается:***

1. Одной чертой
2. Двумя чертами
3. Тремя чертами

***А7 После выполнения задания группы «А» необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:***

1. Галочку
2. Звездочку
3. Крестик

***А8 При заполнении бланков ответов группы «С» нужно отступать от рамки на***:

1. 2-3 мм
2. 4-5 мм
3. 10мм

***А9 Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:***

1. Хлопнуть в ладоши
2. Топнуть ногой
3. Поднять руку

***А10Для подачи апелляции необходимо обратиться:***

1. К ответственному организатору
2. К дежурному по этажу
3. К министру образования РФ

**Группа В**

***В1 Чем разрешено писать в бланке?***

***В2 Каким цветом нужно заполнять бланк?***

***В3 Разрешаются ли исправления в ответах?***

***В4 Кто раздаёт бланки ответов?***

***В5 Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой:***

1. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачёркивается.
2. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово заштриховывается.
3. Если в задании группы «В» вместо слова нужно написать другое, то старое слово замазывается.

***В6 Найдите неправильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой:***

1. Заполнять бланк можно на русском языке.
2. Заполнять бланк нужно на иностранном языке.
3. Заполнять бланк можно на любом языке.

***В7 Найдите правильное предложение. Напишите номер этого предложения цифрой:***

1. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.
2. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой (без записей ы в виде формул)
3. Во время экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.

***В8 Запишите пропущенное слово.***

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

***В9 Запишите пропущенное слово.***

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

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

**Группа С**

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

**С2 опишите жизненную ситуацию учащегося, успешно сдавшего ЕГЭ.**

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 12

**БЛАНК ПАМЯТКИ «Мои лучшие качества»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Мои лучшие черты*** | ***Мои способности и таланты*** | ***Мои достижения*** |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Мои лучшие черты*** | ***Мои способности и таланты*** | ***Мои достижения*** |
|  |  |  |

ПРИЛОЖЕНИЕ 13

**Тест на выявление уровня самооценки**

***1.Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало   
говорить или делать что-то?***

*а) очень часто — 1 балл;*

*б) иногда — 3 балла.*

***2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:***

*а) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;*

*б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.*

***3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:***

*а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;*

*б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;*

*в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.*

***4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:***

*а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то   
оригинальное — 3 балла;*

*б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;*

*в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.*

***5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?***

*а) да — 1 балл;*

*б) нет — 5 баллов;*

*в) не знаю — 3 балла.*

***6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:***

*а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;*

*б)духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга,   
хотя вам лично они не нравятся — 3 балла;*

*в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.*

***7.Вы любите представлять себе различные ситуации, в   
которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?***

*а) да — 1 балл;*

*б) нет — 5 баллов;*

*в) не знаю — 3 балла.*

***8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?***

*а) да — 1 балл;*

*б) нет — 5 баллов;*

*в) иногда — 3 балла.*

***9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?***

*а) да — 5 баллов;*

*б) нет — 1 балл;*

*в) не знаю — 3 балла.*

***10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:***

*а) голубой — 1 балл;*

*б) желтый — 3 балла;*

*в) красный — 5 баллов.*

**Подсчёт баллов:**

**Литература**

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – Спб.: Речь, 2004. – 120с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – Спб.: Речь, 2004. – 256с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135с.
6. Калягин В.А., Матасов Ю.Т., Овчинникова Т.С. Как организовать психологическое сопровождение в образовательных учреждениях. – СПб.: КАРО. 2005.
7. Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А.Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. - C.442-444
8. Макартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192с.
9. Методика “Шкала тревожности” (Кондаш О.) (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.psylist.net/praktikum/00413.htm>
10. Путь к успеху Программа психолого-педагогических мероприятий для учащихся в период подготовки к промежуточному государственному контролю (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://do.gendocs.ru/docs/index-246974.html>
11. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – Спб.: Речь, 2005. – 175с.
12. Умеете ли Вы контролировать себя? (Электронный ресурс), Режим доступа:http://relax.wildmistress.ru/wm/relax.nsf/publicall/64551f033ca5fd63c3257428002a73c3
13. Чибисова М.Ю. подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: генезис, 2009. – 184с. – (психолог в школе).
14. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144с.
15. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112с.