

## Тренинговое занятие для учащихся 9 и 11-х классов по подготовке к сдаче выпускных экзаменов «Лицом к лицу с экзаменом»

### Пояснительная записка

В последние годы экзамены в школе стали обычным делом, они начинаются чуть ли не с начальных классов и заканчиваются эпопеей выпускных, а теперь еще и единых государственных экзаменов.

Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся. А с введением Государственной итоговой аттестации (ГИА) и Единого государственного экзамена (ЕГЭ) ситуация только усугубилась. И для этого существует целый ряд причин:

- экзамен — это своеобразная критическая ситуация, которая определяет положение обучающегося в школе и его дальнейшую судьбу;

- подготовка к экзамену связана с большим напряжением организма: интенсивная умственная деятельность, повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания;

- школьник и в повседневной жизни нередко испытывает определенный прессинг, психологическое давление со стороны школы и родителей («До конца урока осталось 15 минут, после звонка работы не принимаю!», «Смотри, не подведи нас!» или «Мы в твои годы...»), а в период сдачи экзаменов, это давление только усиливается. Стремясь соответствовать ожиданиям взрослых, школьник находится в постоянном опасении оказаться неуспешным;

- отсутствие на ЕГЭ и ГИА знакомых педагогов, поддержки и привычности ситуации, ощущение одиночества и незащищенности только усиливают стрессовое состояние выпускника, обусловленное самой ситуацией экзамена.

Изменить предэкзаменационную и экзаменационную ситуацию невозможно (уменьшить интенсивность подготовки, изменить процедуру проведения экзамена и пр.), однако возможно воздействовать на самый важный аспект — личность выпускника. Исследования показывают, что в большей части случаев экзаменационный стресс инициируется самим обучающимся, так как именно он приписывает многим факторам экзаменационной ситуации стрессогенный характер. Он реагирует на школьные экзамены в соответствии со своей интерпретацией внешних стимулов.

Преимуществом данного занятия является широта его использования:

- его можно провести как в группе 10–12 человек, так и с целым классом - порядка 25 человек;

- это может быть и одно из занятий в рамках целостного тренинга, и самостоятельное мероприятие;

- по времени его можно провести как за один урок (40–45 минут), так и за 1,5 часа;

- его можно проводить с обучающимися различных классов — от 7-го (например, в преддверии отборочных мероприятий в лицейские или профильные классы) до 9, 11-го класса (перед выпускными экзаменами).

### Тренинговое занятие для учащихся 9, 11 классов «Лицом к лицу с экзаменом»

**Цель:** профилактика негативных эмоциональных переживаний учащихся, связанных с ситуацией подготовки и сдачи экзаменов.

#### **Задачи:**

- 1.Повышение сопротивления к стрессу;
- 2.Развитие уверенности и повышение самооценки учащихся;
- 3.Обучение приемам саморегуляции, снятие эмоционального напряжения;
- 4.Формирование объективного отношения к экзаменам.

#### **Ход занятия**

##### **1.Подготовительный этап.**

**Вступительное слово:** Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня, когда требования к сдаче экзаменов стали более жёсткими, вопрос о психологической безопасности выпускника стал

наиболее актуальным. Это тренинговое занятие одно из тех занятий, которые необходимо проводить с обучающимися в период подготовки к экзаменам. На занятии предлагаю Вам побыть в роли учащихся.

**Психолог:** Правильно ли мне сказали, что подготовка к экзаменам уже началась? (Ответы участников: согласие, да, давно началась)

**Психолог:** Экзамен даже для хорошо подготовленного человека – всегда испытание сил и умений, знаний и находчивости. Обратимся к словарю. Что говорит нам об экзамене всезнающий Даль? «Экзамен – испытанье;... » С.И.Ожегов в «Толковом словаре» уточняет «Экзамен – проверочное испытание по какому-то учебному предмету. Тягостное переживание, несчастье». Соответственно, экзамен является источником стресса, как и любое переживание или несчастье, поэтому важным компонентом в подготовке к экзаменам является психологическая подготовка, к сожалению многие не придают этому компоненту значение. Сегодня у нас с вами первое занятие по психологической подготовке к экзаменам, занятия будут проходить 1раз в неделю в течение 2-х месяцев. Надеюсь знания, полученные на занятии, помогут вам более успешно пройти все испытания. Все занятия будут проходить в тренинговой форме. Напомню **правила работы на тренинговом занятии:**

- \*Доверительный стиль общения
- \*Активное участие в происходящем
- \*Общение по принципу «Здесь и теперь»
- \*Уважение к говорящему.

А для начала давайте поприветствуем друг друга.

#### **Упражнение №1 «ИГРА – ПРИВЕТСТВИЕ»**

*Инструкция.* Предлагаю вам рассчитаться на первый, второй. Первые номера образуют внутренний круг, вторые - внешний. Первые номера остаются на месте – вторые передвигаются вокруг первого круга по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит слова – приветствие и выполняет соответствующие действия.

СЛОВА. Здравствуй, друг! - Здравоваемся за руку.

Как ты тут! -хлопаем по плечу друг друга.

Где ты был? - Дергаем за ушко друг друга.

Я скучал! - Кладем руки себе на сердце.

Ты пришел! - Разводим руками в стороны.

Хорошо! - Обнимаемся.

Участники выполняют упражнение.

**Психолог:** Как ваше настроение? Получилось поздороваться. Хорошо!

(Обмен впечатлениями)

**Психолог:** Хочется узнать ваше мнение об экзаменах.

#### **Упражнение №2 «ОТКРОВЕННО, ГОВОРЯ...»**

*Инструкция.* Каждый участник получает листочек, на котором написано начало предложения. Ваша задача, не задумываясь, продолжить предложение.

- 1.Откровенно говоря, когда я думаю об экзаменах.....
2. Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам.....
3. Откровенно говоря, самое страшное на экзамене.....
- 4.Откровенно говоря, когда я волнуюсь.....
- 5.Откровенно говоря, процедура заполнения бланков для меня.....
- 6.Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями.....
- 7.Откровенно говоря, я надеюсь.....
- 8.Откровенно говоря, мои знания и способности.....
- 9.Откровенно говоря, мои результаты сдачи экзаменов.....
- 10.Откровенно говоря, когда я ошибаюсь при заполнении бланков.....
11. Откровенно говоря, когда я не знаю как отменить ошибку.....
- 12 .Откровенно говоря, моя память.....
- 13 .Откровенно говоря, мое внимание.....

**Психолог:** Продолжив предложение, вы высказали своё мнение об экзамене, о своих чувствах, мыслях о процедуре сдачи ГИА. Продолжим.

### Упражнение №3 «ШКАЛА СОГЛАСИЯ»

*Инструкция.* У нас здесь обозначено 2 полюса:

полюс «СОГЛАСИЯ» - у окна, полюс «НЕСОГЛАСИЯ» - у двери. Я читаю утверждение и прошу занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с этим утверждением.

Варианты утверждений:

1. Я много знаю о процедуре проведения экзаменов.
2. Экзамены предоставляют школьникам новые возможности.
3. Сдать экзамены мне не по силам.
4. Я смогу правильно распределить время и силы во время экзаменов.
5. Считаю, что результаты экзаменов важны для моего будущего
6. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене
7. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации
8. Чувствую, что сдать экзамен мне под силу
9. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене
10. Я понимаю, какие качества могут мне помочь при сдаче экзаменов
11. Думаю, что у экзаменов есть свои преимущества
12. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий
13. Я хорошо представляю, как проходит экзамен.

**Психолог:** Выполнение этих упражнений помогло нам осознать, что экзамен – это неизбежность и выявить 3 основные трудности, с которыми сталкиваются при подготовке и сдаче экзаменов: **1-я трудность - когнитивная, 2-я – личностная, 3-я – процессуальная**

#### **Мини-информация:**

**Когнитивные трудности** – это трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе экзамена, со спецификой работы с тестовыми заданиями. Успешность в выполнении заданий обеспечивают хорошая переключаемость внимания и оперативная память, мышление.

**Личностные трудности** – обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Каждый из нас к ситуации экзамена относится по-разному, она так же усложняется еще и тем, что обычно сдавая экзамен человек тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение мешает сосредоточиться, снижает внимательность, Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют простые психологические способы, чтобы справиться с тревогой в ситуации экзамена. Сегодня мы познакомимся с некоторыми из них.

**Процессуальные трудности** – это трудности, связанные с процессом заполнения бланков.

Для преодоления когнитивных трудностей предлагаю выполнить несколько упражнений

#### **Упражнение №4 ЭКСПЕРИМЕНТ»**

*Инструкция.* Каждый участник получает карточку на которой написан, на первый взгляд, хаотичный набор букв. Вам необходимо за 30 секунд прочитать 3 последовательных предложения.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;

НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУганНОГоРеБЕ  
НОКаВБеЗОПаСНОемЕсТо;

НаК ОнецПОСЛЫШАЛСяТопОтБегУщиХ ног.

**Психолог:** Сразу ли вы справились с заданием? Уложились ли вы по времени? От чего зависело выполнение задания? Те, кому удалось сосредоточиться, переключиться с одного вида деятельности на другой были более успешны.

К экзамену вам придется запоминать множество текстового материала. Попробуем с помощью следующего упражнения поработать над своей памятью.

#### **УПРАЖНЕНИЕ №4 «ЧЕМОДАН НА ПАМЯТЬ»**

*Инструкция.* Каждому из вас предстоит повторить фразу: «Бабушка укладывала чемодан и положила туда.....» при этом вы называете предмет, который положил предыдущий участник и добавляете в чемодан что-то свое.

*(Участники выполняют упражнение)*

**Психолог:** Может у кого-то из вас есть свои приемы запоминания, приемы для развития памяти, которыми вы пользуетесь, поделитесь с нами.

Кто из вас знает и пользуется методом повторения (основные принципы) И.А.Корсакова?

1 день – 2 повторения

2 день – 1 повторение

3 день – без повторений

4 день – 1 повторение

5 день – без повторений

6 день – без повторений

7 день – 1 повторение

Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через 24 часа.

Хорошая память дает возможность хорошему развитию мышления. Но очень важно и уметь подчиняться инструкциям и указаниям, попробуем убедиться в этом.

### **Упражнение №5 «ТЕКСТ С ПОДТЕКСТОМ»**

*Инструкция* . Для выполнения этого упражнения вам необходимо на предложенных листочках в течение 3-х минут пройти написанный текст. Задания выполняется строго индивидуально, вы не можете совещаться с кем-то, давать советы. По истечению 3-х минут мы обсудим его.

*(Участники выполняют задание)*

**Психолог:** В чем, на ваш взгляд, смысл упражнения? (очень важно при сдаче экзаменов читать инструкцию полностью и четко ее выполнять).

**Психолог:** Известно, если нарушается гармоничная работа левого и правого полушарий, если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней.

Мы знаем, что правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое и управляет левой половиной тела. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое и управляет правой половиной тела.

А эффективная умственная работа складывается из деятельности двух полушарий мозга. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

С помощью специально подобранных упражнений мы можем активизировать работу правого и левого полушарий.

1. **Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
2. **Вперёд - в сторону - назад.** Вначале работает правая рука и левая нога. Вместе с инструкцией выполняем следующие движения: правая рука и левая нога двигаются вперёд, в сторону, назад; потом наоборот: работает левая рука и правая нога.
3. **Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6 – 8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.
4. **Ухо – нос.** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».
5. **Упражнение «Чайничек»**
6. **Упражнение «Перекрестный шаг».** Имитируем ходьбу на месте. Соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой.
7. Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», и

несколько минут созерцать его. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно; темный на светлом фоне или наоборот.

**Психолог:** Задействованы оба полушария: левое следит за последовательностью словесной инструкции, а правое – за образными ассоциациями.

После того как мы активизировали левое и правое полушария, давайте потренируемся в гибкости мышления.

### **Упражнение «Перевертыши»**

Вам предлагается название фильма или пословицы в перевернутом виде, а вы нам озвучиваете правильное название. Например, перевертыш "Василий Иванович остается на работе" представляет собой название фильма "Иван Васильевич меняет профессию", «Когда леди покидает автомобиль, скорость автомобиля увеличивается» - «Баба с возу - кобыле легче». На обдумывание вам даётся 1 минута. Кто хочет начать (ответы участников)

Задания:

- 1) Грустные девчонки ("Весёлые ребята").
- 2) Холодные ноги ("Горячие головы").
- 3) Не бойся велосипеда ("Берегись автомобиля").
- 4) Костяная нога ("Бриллиантовая рука").
- 5) В симфоническом оркестре не только мальчики ("В джазе только девушки").
- 6) 71 час осени ("17 мгновений весны").
- 7) Ручной кактус ("Дикая орхидея").
- 8) Земной мир ("Звёздные войны").
- 9) В Лондоне любят заплаканные лица ("Москва слезам не верит").
- 10) На авеню всегда светло ("Улица разбитых фонарей").
- 11) Бедные иногда смеются ("Богатые тоже плачут").
- 12) Летний помидор ("Зимняя вишня")
- 13) В нижних конечностях истина отсутствует («В ногах правды нет»)
- 14) Преждевременно делить ещё не полученное добро («Делить шкуру не убитого медведя»)
- 15) Центральный орган кровообращения не подчиняется распоряжению (Сердцу не прикажешь)
- 16) Беднейшие слои населения вынуждены мыслить нестандартно (« Голь на выдумку хитра»)
- 17) Домашнему млекопитающему доподлинно известен хозяин проглоченного им продукта животноводства («Знает кошка чьё мясо съела»)

### **Поработаем с личной составляющей**

**Психолог:** Каждому из нас знакомо чувство тревожности или, так называемое тревожное состояние. Оно оказывает очень негативное воздействие на личностное развитие. Большинство из нас уже настолько привыкли к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Давайте поучимся справляться с тревогой, напряжением, используя методы мышечной релаксации. Расслабиться можно с помощью напряжения мышц.

### **Упражнение «Лимон»**

Инструкция: Сядьте поудобнее. Представьте, что у вас в каждой руке лимон. Сожмите лимон в руках так, чтобы из него потёк сок. Сожмите ещё крепче, с максимальным усилием. Задержитесь в таком положении. Теперь свободно стряхните руки, как плётки. Повторите упражнение несколько раз. Закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кистях. Что вы ощущаете? (тепло, жжение, тяжесть, покалывание, спать захотелось...)

Попеременно напрягая и расслабляя любую группу мышц, мы можем снять напряжение.

**Психолог:** Ещё я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств и мыслей.

### **Упражнение «Стряхни»**

Инструкция: Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. 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.

При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе — слетает с вас как с гуся вода, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее.

Простой, но достаточно эффективный способ – **самовнушение**.

Самовнушение – это внушение себе определенных мыслей, связанных с ним состояний. Чтобы самовнушение было эффективным, нужно использовать **позитивные утверждения**) — это убеждающие высказывания, содержащие вербальную формулу, при многократном повторении закрепляющую в подсознании человека установку на положительные перемены в его жизни. Это положительный аутотренинг, направленный на то, чтобы почувствовать себя здоровым, успешным, свободным и т.д.

Если исходить из того, что все что нам дано, дано во благо, значит во всем необходимо находить положительную сторону.

Для правильного составления позитивных утверждений обязательно учитывайте следующие условия:

1. Позитивное утверждение должно обозначать **свершившийся факт**. Не используйте в ваших утверждениях слова «хочу», «буду» и т.п. Например, нужно говорить – не «Я буду здоровой», а «Я здорова».
2. Направленность утверждений должна быть на самого себя.
3. **Исключайте частицу «не»**. Например, выражение «Я не толстая», следует заменить на такое: «У меня стройная и красивая фигура».

Давайте с вами потренируемся. Предлагаю по очереди произнести вслух любое позитивное утверждение, касающееся вас (психолог помогает). В конце упражнения раздаются памятки с примерами позитивных утверждений.

#### **Позитивные утверждения**

Моя учеба доставляет мне радость

Мне легко учиться

Я справлюсь с учебой, все получится хорошо

Я внимателен, мысли сосредоточены

Мне работается (пишется, читается легко)

У меня много друзей!

Я полезна и нужна!

Я полна хороших идей!

Я очень умная!

У меня выдающиеся творческие способности!

Я могу сделать все, к чему приложу мозги!

Я уверена в себе – я справлюсь!

Я верю в себя!

Мне всегда и во всем везет!

Я счастлива!

Я всегда делаю правильный выбор!

Со мной всегда случается только хорошее!

Люди рады видеть меня!

Я люблю свою жизнь, и она очень интересная!

Я всегда стараюсь!

Я уникальная и особенная!

Я здоровая и сильная!

Я в отличной форме!

Я чувствую себя великолепно!

Я спокойна и расслаблена!

Я люблю себя и свою жизнь!

Я самая обаятельная и привлекательная!

Каждый день во всех отношениях я становлюсь все лучше и лучше!

Я сама себе добрый друг!  
Я талантливая и способная!  
Я горжусь своими достижениями!  
Я верю только в лучшее!  
У меня всегда есть выбор!  
Мои мечты сбываются!

**Психолог:** Позитивные утверждения "чистят" мышление, подготавливают нас к удивительным переменам в ближайшем будущем и притягивают их в нашу судьбу, как только мы к этому готовы. Стоит изменить свое мышление и жизнь соответствующим образом отвечает на эти изменения.

Завершающее пожелание: **Думайте только о хорошем, и у вас все получится!**

**Психолог:** умение ориентироваться в стрессовой ситуации, потренировать внимание и снять напряжение поможет

### **Упражнение «Колпак»**

**Психолог:** Есть такая скороговорка: «Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Повторите ее за мной, но вместо слова «колпак» дважды, в соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопайте себя по голове, а само слово не произносите. Далее замените жестом следующее по порядку слово — «мой». Вместо слова «мой» покажите на себя. Слово «треугольный» заменяется в два приема. Сначала вместо слога «тре-» все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части слова «угольный» каждый выпячивает локоть.

**Психолог:** можно похвалить себя тем, кто сумел сделать минимальное количество ошибок.

**Психолог:** изменилось ваше самочувствие после выполнения задания? Удалось ли расслабиться? Может одному из вас подойдет мышечное расслабление, а кому – **то умение позитивно мыслить.**

### **Заключительный этап.**

И в завершение нашего занятия предлагаю высказаться, продолжив предложение: **«Хочу пожелать себе...»**

### **Упражнение «Передача уверенности в успехе»**

Успех в работе во многом зависит от вашего настроения и веры друг в друга. Давайте приободрим друг друга следующим образом. По очереди посмотрите на своего соседа справа, назовите его по имени вслух и мысленно скажите «Я верю в тебя». Передайте эту веру через дружеское похлопывание по плечу. А теперь давайте повторим упражнение в обратную сторону (слева направо).

Цель: овладеть способами взаимоподдержки, обеспечить позитивные изменения самочувствия.

Одним из положительных моментов участия в фестивале является получение поддержки друг друга и позитивной энергии.

Наше занятие завершается и мне бы хотелось, чтобы вы ушли, зарядив друг друга положительной энергией, почувствовали бы поддержку коллег.

### **Для этого выполним следующее упражнение «Энергизатор»**

Встаньте парами в две шеренги, лицом друг к другу. Каждый по очереди, начиная с первого участника, проходит через шеренги. Каждая пара касается плеча или руки проходящего, тихо (на ушко) говорит ему пожелание одновременно.

Давайте образуем круг и изобразим салют в нашу честь. Громко хлопаем снизу вверх.

## Приложение

- 1.Откровенно говоря, когда я думаю об экзаменах...
2. Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...
3. Откровенно говоря, самое страшное на экзамене...
- 4.Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- 5.Откровенно говоря, процедура заполнения бланков для меня...
- 6.Откровенно говоря, когда я не могу справиться с мыслями...
- 7.Откровенно говоря, я надеюсь.....

8. Откровенно говоря, мои знания и способности...
9. Откровенно говоря, мои результаты сдачи экзаменов...
10. Откровенно говоря, когда я ошибаюсь при заполнении бланков.....
11. Откровенно говоря, когда я не знаю как отменить ошибку...
12. Откровенно говоря, моя память.....
13. Откровенно говоря, мое внимание.....

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать 3 последовательных отрывка.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮНОКАКТЕПЕРЬВЕРНУТЬ  
СЯНАЭСТАКАДУКАКПЕРЕНЕСТИЭТОГОСТРАШНОНАПУГАННОГОРЕБЕНКАВБЕЗОПАСНОЕМЕСТОН  
АКОНЕЦПОСЛЫШАЛСЯГОПОТБЕГУЩИХ НОГ.

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать 3 последовательных отрывка.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮНОКАКТЕПЕРЬВЕРНУТЬ  
СЯНАЭСТАКАДУКАКПЕРЕНЕСТИЭТОГОСТРАШНОНАПУГАННОГОРЕБЕНКАВБЕЗОПАСНОЕМЕСТОН  
АКОНЕЦПОСЛЫШАЛСЯГОПОТБЕГУЩИХ НОГ.

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать 3 последовательных отрывка.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮНОКАКТЕПЕРЬВЕРНУТЬ  
СЯНАЭСТАКАДУКАКПЕРЕНЕСТИЭТОГОСТРАШНОНАПУГАННОГОРЕБЕНКАВБЕЗОПАСНОЕМЕСТОН  
АКОНЕЦПОСЛЫШАЛСЯГОПОТБЕГУЩИХ НОГ.

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать 3 последовательных отрывка.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮНОКАКТЕПЕРЬВЕРНУТЬ  
СЯНАЭСТАКАДУКАКПЕРЕНЕСТИЭТОГОСТРАШНОНАПУГАННОГОРЕБЕНКАВБЕЗОПАСНОЕМЕСТОН  
АКОНЕЦПОСЛЫШАЛСЯГОПОТБЕГУЩИХ НОГ.

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать 3 последовательных отрывка.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮНОКАКТЕПЕРЬВЕРНУТЬ  
СЯНАЭСТАКАДУКАКПЕРЕНЕСТИЭТОГОСТРАШНОНАПУГАННОГОРЕБЕНКАВБЕЗОПАСНОЕМЕСТОН  
АКОНЕЦПОСЛЫШАЛСЯГОПОТБЕГУЩИХ НОГ.

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать 3 последовательных отрывка.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮНОКАКТЕПЕРЬВЕРНУТЬ  
СЯНАЭСТАКАДУКАКПЕРЕНЕСТИЭТОГОСТРАШНОНАПУГАННОГОРЕБЕНКАВБЕЗОПАСНОЕМЕСТОН  
АКОНЕЦПОСЛЫШАЛСЯГОПОТБЕГУЩИХ НОГ.

1. Грустные девчонки
2. Холодные ноги
3. Не бойся велосипеда
4. Костяная нога
5. В симфоническом оркестре не только мальчики
6. 71 час осени
7. Ручной кактус
8. Земной мир
9. В Лондоне любят заплаканные лица
10. На авеню всегда светло
11. Бедные иногда смеются
12. Летний помидор
13. В нижних конечностях истина отсутствует
14. Преждевременно делить ещё не полученное добро
15. Центральный орган кровообращения не подчиняется распоряжению
16. Беднейшие слои населения вынуждены мыслить нестандартно
17. Домашнему млекопитающему доподлинно известен хозяин проглоченного им продукта животноводства



## Тренинговые занятия для учащихся 9, 11-х классов «Экзамен? - Без проблем!»

Ситуацию с введением обязательных ГИА и подготовкой к ним можно назвать особенно стрессовой, потому что она, помимо переживаний, сопровождающих любую ситуацию контроля или проверки, характеризуется и другими особенностями, которые выступают как стрессоры: непривычность и новизна ситуации, неизвестность, отсутствие возможности влиять на события и выбирать.

В начале и в конце работы, для изучения основных компонентов психологической готовности используется Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация Чибисовой).

В предэкзаменационный период наиболее серьёзной проблемой становятся трудности, связанные с особенностями личности ребёнка и обусловленные его восприятием ситуации экзамена.

Если процессуальные трудности прекращают выступать как стрессовый фактор после проведения репетиционных экзаменов (до репетиционных экзаменов их испытывает около 91% учащихся, после проведения репетиционных экзаменов только 7%); а количество учащихся, испытывающих познавательные трудности и на начало работы не является чрезмерно высоким (в среднем около 40% респондентов – здесь сказывается систематическая работа педагогических коллективов школ), то личностная тревожность имеет высокие показатели в среднем у 65 – 70% выпускников.

### Занятие 1.ф Экзамен и я

Цель: создать условия для рефлексии учащимися своих индивидуальных особенностей и возможностей, затруднений, степени готовности к ГИА.

#### 1. Знакомство.

*Для начала занятия выбирается любая игра на знакомство, позволяющая за несколько минут снять напряжение и установить контакт между участниками встречи.*

#### 2. Упражнение «Ассоциация»

Ведущий предлагает участникам назвать любые ассоциации, возникающие на слово «экзамен».

*Преимущественно, подростки называют слова, имеющие негативную эмоциональную окраску (ад, ужас, катастрофа и т.д.), поэтому, обобщая высказывания, ведущий задаёт следующий вопрос: какие чувства вы испытываете, когда слышите слово Экзамен? Важно дать возможность подросткам перевести свои внутренние ощущения в вербальную плоскость. Как правило, речь идёт о волнении и страхе.*

#### 3. Притча о Чуме.

*В метафоричной форме ведущий доносит до участников мысль о «парализующем» воздействии сильного страха на человека.*

Шёл по дороге странник и встретил Чуму. Ты куда идёшь? В Багдад. Хочу 5000 человек уморить. Через какое - то время они встречаются снова. Как же так, говорит странник, ты хотела уморить 5000 человек, а уморила 50000?? Так нет, ответила Чума, я уморила, как и обещала, 5000, а остальные от страха умерли.

*Притча не требует дополнительных комментариев.*

#### 4. Информационная справка.

Психологи доказали, что наш организм реагирует на образы неприятностей, так же как на реальные события. Представление ситуации неудачи на экзамене, плохой оценки, запускает самореализующееся пророчество: тело сжимается в тиски, мы перестаём ясно мыслить, не можем показать, на что мы способны.

#### 5. Эксперимент.

*Ведущий предлагает участникам проверить, каким образом это происходит.*

Сядьте удобно, закройте глаза, не открывайте, пока не разрешу. Дыхание свободное. Представьте себе, что едите лимон. Вы надкусываете прозрачную мякоть и чувствуете кислый вкус сока (20 сек).

А теперь напрягите воображение и надкусите любимую конфету.

*В процессе выполнения упражнения чётко прослеживается реакция тела на представляемые вкусовые ощущения. Ведущий рассказывает о своих наблюдениях за классом, а учащиеся делятся впечатлениями.*

*После выполнения этого упражнения, мы предлагаем учащимся вариант визуализации, позволяющий им впоследствии возвращать себя в ресурсное состояние.*

Дыхание свободное. Представьте, что вы заходите босиком в мрачную сырую пещеру, на полу которой копошатся слизни, огромные пауки. Выдох. (*Эту часть можно не использовать, однако мы вводим её как продолжение эксперимента, как правило, по инициативе учащихся.*)

Вы выходите из пещеры: над вами высокое голубое небо, яркое солнце улыбается вам, под ногами тёплый морской песок, впереди плещется ласковое море, вам навстречу кто - то идёт.. вы узнаете знакомые черты...это ваш любимый человек (друг, мама, бабушка, брат, любимый... это может быть кто угодно), через несколько секунд вы оказываетесь в его объятиях. Запомните это ощущение, открывайте глаза.

*Ведущий уточняет, какие ощущения испытывают участники, а затем, возвращаясь к метафоричному языку притчи, обозначает главную цель работы:*

Итак, чтобы с вами не произошло то же, что и с жителями Багдада, мы посвятим несколько встреч психологической подготовке к экзаменам.

6. Информационная справка:

Государственная итоговая аттестация – это такой же экзамен, но основанный на тестовых технологиях.

7. Вопрос для обсуждения:

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. От чего это зависит?

- от особенностей человека
- от уровня подготовленности
- от отношения человека к происходящему

8. Упражнение «Метаморфозы»

*Суть упражнения заключается в том, чтобы в игровой форме, путём создания образов – ассоциаций, подростки смогли оценить свою готовность к прохождению ГИА по двум основным параметрам: экзаменационная тревожность и уровень подготовки*

Если говорить о подготовке к прохождению ГИА с точки зрения личностных особенностей человека...то кем вы себя чувствуете по отношению к экзамену: **тигром, мышонком, удавом**

*Ведущий предлагает участникам разбиться на группы в соответствии с выбранным образом.*

Обсуждение выбранных позиций:

Вопросы для «УДАВОВ» и «ТИГРОВ»:

Какие чувства вы испытываете перед предстоящими экзаменами?

Какие качества позволяют вам чувствовать себя уверенно, спокойно?

Вопросы для «МЫШАТ» позволяют специалисту определить источник детской тревоги и скорректировать, при необходимости, свою деятельность.

Чего вы боитесь?

*Ответы на этот вопрос предполагают оперативное реагирование специалиста, результатом которого может стать переоценка ребёнком ситуации, или смещение акцентов.*

*Например, подростки часто говорят о сильном давлении и угрозах со стороны педагогов. В этой ситуации мы учим учащихся находить позитивный посыл в негативных высказываниях. Или, если учащиеся выражают страх фразой «боюсь, что не сдам», специалист помогает конкретизировать источник страха, с целью последующей отработки: «тебе не хватает знаний?», «тебе трудно справиться с волнением?» и т.д.*

*Помимо оперативных реакций ведущего на ответы учащихся для «мышей» (остальные учащиеся выполняют по желанию) используется упражнение «Преодоление»*

Упражнение «Преодоление»: встаньте в любой точке помещения так, чтобы чувствовать себя комфортно. Закройте глаза. Представьте себе экзамен, в каком – либо образе. Может это будет огромная скала, или чудовище, или извергающий лаву вулкан...Рядом представьте себя. *Пауза.* Теперь силой воображения уменьшайте образ экзамена до мизерного состояния. *Пауза.* Снимите цвет.. *Пауза.* Пусть это будет маленькое, серое практически бесформенное нечто. По мере уменьшения образа – изменения происходят и с вами: вы растёте, набираете силу и мощь. *Пауза.* И вот вы уже с лёгкостью переступаете через экзамен и с победной улыбкой на лице уверенно и легко идёте вперёд.

Кто готов – делайте уверенный шаг вперёд.

Вы справились. У вас получилось. Запомните это ощущение. откройте глаза.

*Ведущий проводит обсуждение. Опыт показывает, что 35 – 40 % учащихся удаётся качественно выполнить это упражнение, они с видимым облегчением сообщают, что страх практически исчез. Остальные, принимающие участие в упражнении, говорят о том, что стало гораздо легче, но до конца уменьшить образ не получилось. Чаще, это происходит из – за отвлечений и смущения, испытываемых детьми в непривычной ситуации.*

*В этом случае, мы обращаем внимание на то, что упражнение стоит периодически выполнять дома, в тишине, до тех пор, пока устрашающий образ не исчезнет. Можно также попробовать «стереть» его воображаемой резинкой.*

Если говорить о подготовке к прохождению ГИА с точки зрения уровня подготовленности то чем вы себя ощущаете по отношению к экзамену: сырое мясо, фарш, котлета.

*Ведущий вновь предлагает участникам разбиться на группы в соответствии с выбранным образом.*

Обсуждение выбранных позиций, с акцентом на вопрос что ещё необходимо сделать, чтобы перейти в состояние полной готовности (котлета)?

*Эта часть упражнения не требует подробного разбора, т.к. во втором занятии большой блок отведён вопросам организации времени и материала в процессе подготовки к ГИА.*

Если говорить о подготовке к прохождению ГИА с точки зрения отношения человека к происходящему

Для меня экзамен: трагедия, фильм ужасов, боевик, детектив, комедия.

*Ведущий вновь предлагает участникам разбиться на группы в соответствии с выбранным образом и придумать сценарий фильма «Экзамен» в выбранном жанре.*

*Наиболее яркий эффект от выполнения упражнения можно наблюдать у тревожных учащихся с хорошим уровнем интеллекта. Доводя ситуацию до гротескных форм, они осознают её парадоксальность, что позволяет им чувствовать себя увереннее, снижает тревогу, повышает эмоциональный фон.*

В жизни часто мы сталкиваемся с ситуациями, которые не можем изменить, на которые не можем повлиять. Но мы однозначно точно можем изменить своё отношение к ним.

Зачастую единственный способ справиться со страхом и тревогой, заключается именно в том, чтобы посмотреть на ситуацию с другой стороны. Существует старая индейская легенда о том, как человек увидел змею вместо верёвки, испугался и убежал. Так вот наша задача заключается в том, чтобы змею превратить в верёвку.

9. Рефлексия.

## Занятие 2.

### Экзамен и стресс

Цель: обучить учащихся психотехническим навыкам, повышающим эффективность подготовки к экзаменам, направленным на снижение тревожности и развитие стрессоустойчивости.

1. Приветствие. Актуализация полученных знаний.

*Задача ведущего на этом этапе заключается в том, чтобы помочь учащимся актуализировать наиболее ценные знания, полученные во время предыдущей работы.*

С экзаменами связано большое количество отрицательных эмоций. Они порождаются неизвестностью, низким уровнем подготовки, психологическими особенностями человека. И сама предэкзаменационная ситуация, и наши устрашающие мысли о ней, и непосредственно процедура экзамена запускают стрессовые реакции в нашем организме.

## 2. Беседа.

Вам знакомо слово стресс? (это состояние психического напряжения вызванное трудной ситуацией)

Как вы думаете, что вызывает стресс?

Учёные вывели шкалу стресса, в которую включили самые разнообразные ситуации: от смерти родных до начала свиданий.

Всё что вы перечислили, оказывает серьёзное психологическое давление на наш организм, усложняя работу всех органов и систем. Если мы говорим об экзаменах, то и неуверенность в себе, и отсутствие точных представлений о том, что будет, и умственные нагрузки, вызывают массу отрицательных эмоций, в результате чего в организме выделяются гормоны стресса.

## 3. Информационная справка.

*Эта информационная справка, позволяет привлечь внимание подростков к вопросам влияния стресса на организм, и создать мотивационную базу для последующей работы.*

В начале 20 века, американский физиолог Уолкер Кеннон извлёк из надпочечников котом вещество и пересадил его другим котам. Коты вместе с введённым веществом приобрели особые физиологические функции: у них увеличилась частота сердечных сокращений, дыхания, повысилось давление, усилился приток крови к мышцам. Эти изменения вынуждали животных действовать: либо сражаться за жизнь, либо убежать от опасности. Эти гормоны назвали гормонами «сражайся или беги». Например, при пожаре они нас спасу. Однако большинство стрессовых ситуаций не представляют угрозу для жизни, но неразделённая любовь, невыученный урок, забытые ключи – запускают реакцию опасности.

## 4. Признаки стресса (информация выводится на слайд):

хроническая усталость

бессонница

холодные руки или ноги

повышенная потливость

боли различного характера беспокойство

сниженный фон настроения

частые слёзы

повышенная возбудимость

агрессивность

раздражительность по пустякам

невозможность сосредоточиться

навязчивые движения

пронзительный нервный смех

*Ведущий обращает внимание на то, что если подростки отмечают у себя большое количество симптомов, стоит обратиться за помощью к специалистам (психолог, педиатр).*

Лёгкий стресс (волнение перед экзаменом, потеют ладони) – помогает: подстёгивает и усиливает концентрацию.

Длительное же воздействие стресса приводит к серьёзным последствиям здоровья (головные боли, нервный тик, болезни желудка и даже инфаркт)

## 5. Разминка «Дождь в джунглях»

Учащиеся встают кругу, руки на плечах у впереди стоящего.

Представьте, что вы находитесь в джунглях.

жарко – лёгкий ветерок (учащиеся совершают поглаживания по спине вперёдистоящего),

ветер усилился (давление ладоней при поглаживании усиливается),

начался ураган (сильные круговые движения),

мелкий дождь (лёгкие постукивания пальцами по спине),

ливень (пальцами вверх – вниз по спине),

град (сильные постукивания всеми пальцами),

в обратном порядке.

Вопросы для обсуждения: что делали? Что испытали? Как себя чувствуете?

Информационная справка:

Массаж – один из самых эффективных способов снятия напряжения, а значит и способ борьбы со стрессом.

На что же стоит ещё обратить внимание, чтобы стресс не перерос границы небольшой встряски?

*Далее работа ведётся по блокам: рациональная организация, питание, эмоциональным настрой.*

б. Рациональная организация

Опорные точки рациональной организации представлены на слайде и в буклете, который раздаётся детям окончании трёх занятий. В процессе занятия ведущим помогает учащимся в поиске собственных ресурсов и даются необходимые пояснения.

- Начиная готовиться к экзаменам заранее, составь план подготовки на каждый день определи, что именно будешь изучать, не вообще немного позанимаюсь, а именно сегодня.

Помочь в определении «слабых мест» поможет «Правило трех карандашей».

Надо взять три цветных карандаша (маркера) и попробовать без помощи учебников и шпаргалок просмотреть части А и В тренировочных контрольно-измерительных материалов (КИМов).

Карандашом одного цвета, например зеленым, отметь вопросы, ответы на которые знаешь. Вторым цветом, например, синим, – вопросы, на которые можешь ответить с трудом, и не уверен, что ответы верные. И третьим цветом, красным, – вопросы, ответов на которые не знаешь совсем.

По соотношению цветов ты сможешь увидеть состояние подготовки к экзамену, а также выявить слабые места. После этого можно приступать к повторению. Начинать надо с вопросов, которые отмечены красным. Следует найти в учебнике тему того вопроса, с которым возникли сложности, и вновь изучить ее. И таким образом проработать все «красные» темы. После этого «неуд» на экзамене уже не грозит.

Далее пора браться за «синие» вопросы, и действовать по той же схеме. В оставшееся время можно повторить вопросы, которые были известны.

- Если трудно собраться и начать работать, начни с лёгкого материала.

Учить полезнее всего днём, а повторить вечером и утром, т.к. информация переходит в память на длительное хранение, во время сна.

- Правильно организуй пространство: поставь на стол предметы или картинки жёлтого и фиолетового цветов – они повышают интеллектуальную активность.

- Известно, что люди делятся на жаворонков и сов, их умственная продуктивность различна в различное время суток. Дело в том, что внутри каждого из нас есть биологические часы, по которым живёт не только человеческий организм, но и все живые организмы. В связи с этими биологическими ритмами в течение дня меняются пульс, работа эндокринной системы, соответственно настроение и активность человека. У жаворонков пик работоспособности приходится на первую половину дня (им необходимо ложиться не позже 11 вечера), у сов – на вторую, порой даже на ночные часы.

Постарайся понять, к какой категории относишься ты: жаворонок, голубь или сова. В зависимости от того занимайся преимущественно днём или вечером (днём занимаются все).

- Попробуй охарактеризовать себя – ты больше чувствуешь себя эффективным организатором, руководителем или исполнителем? Тебе проще самому организовать свой день и регулировать свои действия, или лучше получается, когда ты только выполняешь четкие указания других? Если ты более эффективен как исполнитель, то тебе очень поможет в самоорганизации руководство «со стороны». Договорись с кем-то, кто будет тебе формулировать задачи на день, и перед кем ты будешь отчитываться. Конечно, важнее уметь это делать самому, но в данном случае это всего лишь прием, который поможет тебе внутренне собраться и не отвлекаться на постороннее.

- Если награждать себя за своевременную, по плану выполненную значительную работу кусочком шоколада (только за это!) и полноценным отдыхом, то тебе будет все легче и легче. И то, и другое очень полезно в период сильного умственного и психического напряжения. А положительные подкрепления за преодоление очередного препятствия в виде решенной трудной задачи формируют привычку и нужное поведение.

- Занятия должны чередоваться с отдыхом – оптимальное распределение: 40 минут работы, 10 отдых.

Отдых может быть пассивным (приляг, расслабься, ощути внутри себя свой жизненный ресурс) и активным. Можно в это время сделать зарядку, принять душ, сделать небольшую физическую работу. Секрет отдыха не в количестве времени, а в переключении с одной деятельности на другую (в том числе и полное расслабление и переключение внимания).

*Что касается внимания, мы предлагаем подросткам воспользоваться своими способами переключения внимания, а потом обсуждаем насколько это удалось. Обычно они с удивлением отмечают, что продолжают думать о текущей ситуации. Тогда ведущий может попросить учащихся сосчитать количество панелей, лампочек, любых других деталей интерьера, а затем снова возвращается к обсуждению. Участники получают эффективный инструмент переключения внимания.*

#### 7. Питание.

*В этом разделе ведущий обсуждает с детьми вред и пользу различных продуктов питания.*

*На первый слайд выводятся: фото с изображением жирной пищи, сладостей, кофе, газировки.*

Информация для ведущего:

Экзаменационный период – время умственных перегрузок. Диеты могут вызвать дополнительный стресс.

Стоит исключить тяжёлую, жирная пища, т.к. после такой еды кровь приливает к желудочно-кишечному тракту и поскольку там начинается активная работа, усилия мозга сосредотачиваются на процессах пищеварения. По этой же причине нельзя совмещать еду с учёбой.

Не приучайте себя к кофеину – на следующий день может наступить раздражительность, нервозность, усталость.

Уменьшите потребление конфет, печенья и других продуктов с высоким содержанием сахара: не исключено, что сначала они дадут энергетический толчок, а потом организм начнёт вырабатывать в большом количестве инсулин, что приведёт к понижению уровня сахара и вызовет чувство голода.

*На второй слайд выводятся фотографии с изображением морепродуктов, овощей, сухофруктов:*

Морковь стимулирует обмен веществ в головном мозге, способствует облегчению процесса заучивания.

½ часть плода авокадо в день – хороший источник энергии для кратковременной памяти.

Креветки – содержат жирные кислоты, способствующие концентрации внимания.

Лук помогает при переутомлении и психической усталости.

Капуста избавляет от нервозности.

Вода: кто больше пьёт, тому легче сосредоточиться, проще усвоить новую информацию.

#### 8. Эмоциональный настрой

Уолтер Рассел говорил «Если делать то, что вы ненавидите, в организме начинают вырабатываться токсины, в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления, или заболеваете. Вам нужно любить всё, что вы делаете. Или иначе, делайте то что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость: Делайте всё с радостью. Делайте всё самым лучшим из известных вам способов»

Упражнение «Экзамен это замечательно!»

*Ведущий предлагает участникам продолжить фразу «экзамен это замечательно, потому что...»*

По мере возникновения идей участники встают на стул и торжественно сообщают о своём открытии всему классу. Упражнение проходит весело и оставляет у подростков много позитивных впечатлений.

#### 9. Рефлексия.

### Занятие 3

### Экзамен? - Без проблем!

Цель: обучить элементам правильной самоорганизации в процессе подготовки к ГИА.

### 1. Приветствие ведущего.

Многие люди задумываются над вопросом, как справиться с тревогами и страхами, чтобы быть успешными в достижении целей. Кто – то сжимает зубы и идёт вперёд, кто –то пасует просто «прячет голову в песок», а кто – то находит свой способ, справиться препятствиями на пути к достижению цели.

Историческая справка.

*Истории из жизни известных людей – эффективный способ привлечь внимание старших подростков к новой информации. Ведущий рассказывает случай, который произошёл с Гейленом Литчфилдом - одним из самых преуспевающих американских бизнесменов во время Великой Отечественной войны, и позволил бизнесмену создать уникальный метод борьбы с волнением.*

### 2. Метод Литчфилда. Практикум.

*Ведущий предлагает учащимся проверить эффективность метода американского бизнесмена на практике. Для этого необходимо разделить на три группы. Каждая группа получает карточку с обозначенной проблемой:*

- очень сильно волнуюсь, не могу справиться с тревогой и страхом;
- не знаю, как организовать оставшееся время для подготовки к экзамену;
- плохо знаю процедуру ГИА, не умею работать с КИМами.

Далее группы работают по схеме Литчфилда.

- О чем я сейчас беспокоюсь? – проблема обозначена в карточке
- Что я могу предпринять? - Это поиск ресурсов решения ситуации. Необходимо записать все идеи, при этом, постараться увидеть последствия каждой.
- Что я собираюсь сделать, чтобы решить проблему? – Выбор наиболее оптимальных решений.
- Когда я собираюсь начать выполнение намеченных действий? – Указать срок.

*Обсуждение полученных результатов с комментариями ведущего. Это упражнение является своеобразным индикатором качества работы учащихся на протяжении предыдущих встреч.*

### 3. Упражнение «Ладонка».

*Это упражнение - источник положительных эмоций, и логичное завершение работы по психологической подготовке к экзаменам. Важно предупредить участников о недопустимости оскорбительных надписей. Если появляется такое желание, то лучше вообще отказаться от работы или пропустить ладошку, которая вызывает неприятные эмоции.*

*Ведущий раздаёт участникам яркие листы формата А4 и предлагает обвести контур своей ладони. Далее работа ведётся по инструкции:*

- В центре ладони – написать свое имя;
- На большом пальце – положительную ассоциацию на слово «экзамен»;
- На указательном пальце – свое главное положительное качество, которое поможет успешно сдать экзамены;
- На среднем пальце – фразу, которая придает уверенности в себе (например, «У меня все получится!», «Я верю в себя!»);
- На безымянном и мизинце – внешние ресурсы (по одному на пальце): кто или что помогут успешно сдать экзамены.

Далее листы с ладошками передаются по кругу (пока лист не вернется автору), и одноклассники вокруг ладони пишут свои позитивные пожелания, связанные со сдачей экзаменов.

### 4. Рефлексия.

В конце работы ведущий вручает подросткам буклеты «Ни пуха, ни пера!» и дополнительные карточки – схемы Литчфилда для индивидуальной работы дома.