

## ЗАНЯТИЕ 1

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

**Цель:** познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ.

### **Упражнение 1. «Ассоциации»**

**Инструкция:** «Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Вам нужно придумать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий участник. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен...»

### **Презентация темы.**

**Ведущий:** Очень скоро завершатся ваши школьные годы. Впереди у вас очень важный период - экзамены. Вам предстоит сдать их в особой форме - в форме ЕГЭ. ЕГЭ отличается от привычных для вас форм проверки знаний.

Прежде чем переходить к информированию, нужно попросить учеников сформулировать, что они хотели бы узнать о ЕГЭ. (Выслушиваются запросы)

### **Информирование.**

ЕГЭ - это система бесплатных экзаменов по отдельным предметам. Результаты ЕГЭ одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в вузы. При проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и система независимой внешней оценки (в том числе с помощью компьютера), основанная на использовании единой шкалы и критериев оценки. Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. В процессе сдачи ЕГЭ требуются: высокая мобильность, переключаемость; высокий уровень организации деятельности; высокая и устойчивая работоспособность; высокий уровень концентрации внимания, произвольности.

### **Проигрывание.**

Очень важно, чтобы ученики сами нашли для себя какой-то смысл в Едином государственном экзамене. Поэтому следует провести «мозговой штурм» на тему «Что может мне дать ЕГЭ?». Участникам нужно сформулировать как можно больше ответов на вопросы: чем ЕГЭ может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня?

### **Упражнение 2. «Чего я хочу достичь?»**

**Цель:** настроить на успех.

**Инструкция:** «Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы 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.**

### **Итог занятия.**

### **Выпускники отвечают на следующие вопросы:**

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что нового для себя узнали?

## **ЗАНЯТИЕ 2**

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

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

Необходимые материалы: мяч, бумага и авторучки.

### **Упражнение 1. «Самое трудное»**

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

### **Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»**

**Цель:** выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

#### **Вопросы анкеты:**

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?
3. Знаешь ли ты признаки стресса?
4. Как ты думаешь, на что влияет стресс?
5. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?
6. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?

#### **Презентации темы.**

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

#### **Информирование.**

Существуют различные способы справиться со своей тревогой. Простой, но очень эффективный способ — аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

## **Упражнение 2. «Формула аутотренинга»**

**Ведущий.** Руководствуясь правилами, вам нужно составить формулы аутотренинга для себя. Желающие могут прочитать составленные ими формулы.

### **Обсуждение:**

- Трудно или легко было составлять формулы аутотренинга?
- Что мешало, а что помогало при составлении формул?

### **Рефлексия.**

### **Итог занятия.**

**Ведущий.** Сегодня мы с вами узнали только один способ, который поможет справиться с тревогой, — аутотренинг, ознакомились с правилами составления формул аутотренинга, потренировались в составлении этих формул. На следующем занятии мы продолжим знакомство с психологическими способами, помогающими справиться с тревогой.

## **ЗАНЯТИЕ 3**

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

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

### **Упражнение 1. «Состояние тревоги и покоя»**

**Цель:** дать возможность учащимся ощутить себя в ситуации тревоги, обратить внимание на свое самочувствие в этой ситуации.

Участникам предлагается закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как каждый выпускник ощущает себя в ситуации тревоги.

Затем предлагается вспомнить ситуацию, в которой они не волнуются, и снова обратить внимание на физическое самочувствие.

По завершении этого упражнения нужно обсудить его результаты и составить «порет тревоги» и «портрет спокойствия». Необходимо обратить

особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие - расслабленностью.

### **Презентация темы.**

Ведущий. Беспокойство — одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Каждому человеку нужно знать психологические способы снижения тревоги.

### **Информирование.**

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

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

### **Упражнение 2. «Мышечная релаксация»**

**Цель:** научить справляться с мышечным напряжением.

**Инструкция:** «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть.

О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми».

### **Анализ:**

- Какие чувства вызвало у вас это упражнение?
- Удалось ли вам расслабиться?

Ведущий: Расслабиться помогает также дыхательная релаксация.

### **Упражнение 3. «Дыхательная релаксация»**

**Цель:** научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Наиболее простой способ - это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На

- <CS C, C Г/' 'Ce?

четыре счета делается вдох, на четыре счета - выдох.

**Анализ:**

- Как меняется ваше состояние?
- Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

**Упражнение 4. «Сосредоточение на предмете»**

**Цель:** научить справляться с тревогой с помощью медитации.

**Инструкция:** «Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. В течение четырех минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли».

**Анализ:**

- Справились ли вы с заданием?
- Что помогало и что мешало вам при выполнении этого упражнения?

**Рефлексия.**

**Итог занятия.**

Учащимся предлагается ответить на некоторые **вопросы:**

- Как себя чувствуете?
- Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?
- Что было легко, а где почувствовали трудности?
- Какие есть пожелания на следующее занятие?

Необходимо объяснить участникам, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

## **ЗАНЯТИЕ 4**

### **Тема: «Способы снятия нервно-психического напряжения»**

**Цель:** научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами. Необходимые материалы: листы бумаги,

цветные карандаши, мягкая игрушка (солнышко) или солнце, вырезано из бумаги.

### **Упражнение 1. «Дорисуй и передай»**

**Цель:** снятие психофизического напряжения, активизация группы.

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

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

### **Анализ:**

- Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением.

- Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

### **Презентация темы**

**Ведущий.** Одним из эффективных приемов снятия психологического напряжения является расслабление. Основным психологический эффект расслабления заключается в уменьшении внутреннего беспокойства. С некоторыми способами расслабления мы познакомились на прошлом занятии. Сегодня мы познакомимся с другими психологическими способами снятия напряжения.

### **Информирование**

Справиться с напряжением помогает самообладание. В содержание этого понятия в качестве составляющих входят умение владеть собой, своими действиями, переживаниями и чувствами.

### **Упражнение 2. «Эксперимент»**

**Цель:** дать возможность учащимся понять смысл и необходимость самообладания.

Каждому участнику раздаются карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать его.

**Инструкция:** «Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

а. ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМО  
ЮШЕЮ;

б. НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕнестиЭТоГо  
СтрАшНОНаПУганНОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

с. наКонецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХ ног.

**Анализ:**

- Сразу ли вы справились с заданием?
- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
- В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
- Как развить самообладание?

**Упражнение 3. «Ааааа»**

**Цель:** обучить снимать напряжение приемлемым способом.

**Инструкция:** «Сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения напряжения или усталости, утомления. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли».

**Анализ.** Расскажите о вашем состоянии.

**Упражнение - игра 4. «Стряхни»**

**Цель:** обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

**Инструкция:** «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее».



**Анализ.** Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

### **Упражнение 5. «До следующей встречи»**

**Цель:** получение обратной связи от участников, подведение итогов занятия.

**Инструкция:** «У меня в руках чудесное солнышко (мягкая игрушка или нарисованное на бумаге). Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это солнце и делиться впечатлениями о сегодняшнем занятии (что вам дало сегодняшнее занятие, что нового узнали и т.д.), дарить свои пожелания».

## **ЗАНЯТИЕ 5**

### **Тема: «Уверенность на экзамене»**

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

**Необходимые материалы:** листы бумаги (по количеству учащихся), цветные карандаши, авторучки.

#### **Упражнение 1. «Передача хлопка»**

Дети должны по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз.

#### **Презентация темы**

**Ведущий.** 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.

#### **Информирование**

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

#### **Упражнение 2. «Статуя уверенности и неуверенности»**

**Цель:** расширить представление учащихся об уверенности.

**Инструкция:** «Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы 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 прочитайте».

### **Упражнение 3. «Мои ресурсы»**

**Цель:** помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

**Инструкция:** «Разделите лист бумаги на две части. В одной части 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 на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

### **Упражнение 4. «Приятно вспомнить»**

**Цель:** обучить учащихся самоубеждению в случае неуверенности в своих силах.

**Инструкция:** «Это упражнение следует выполнять в том случае, если вы чувствуете неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи. Проанализируйте опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом и твердо скажите себе: «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!»

### **Упражнение 5. «Образ уверенности»**

**Цель:** показать учащимся, как еще можно усилить свое ощущение уверенности.

**Инструкция:** «Закройте глаза и представьте, какой образ мог бы для вас символизировать состояние уверенности. Представили? Теперь нарисуйте этот образ или символ».

После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них.

**Анализ:**

- Что было легко, а где почувствовали трудности?
- Как этот символ может помочь?

Если дети сами не скажут, им нужно подсказать, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

**Рефлексия.**

**Подведение итогов занятия.**

Ученики должны продолжить фразу: «Уверенность для меня — это...»

**III. Блок индивидуального сопровождения.**

**Цель.** Разработка педагогом-психологом индивидуальных маршрутов сопровождения детей оказавшихся в группе риска.

Психолог помогает в выработке индивидуальной стратегии деятельности для каждого старшеклассника.

Основное назначение индивидуальной работы - формирование навыков самоанализа. Данные упражнения помогают выпускнику глубже и полнее разобраться в себе, научиться понимать себя, свои сильные и слабые стороны, осознать свое отношение к различным социальным явлениям.

Во время работы целесообразно использовать легкую или классическую музыку, которая помогает настроиться на спокойные размышления, сосредоточиться, заглушает посторонний шум. Все это усиливает ощущение уединения, не дает отвлекаться от серьезной аналитической работы. Помогают учащимся весьма эффективно адаптироваться к стрессовым ситуациям.

**1. Индивидуальная работа, направленная на самооценку и уверенность в себе.**

Цель данной работы заключается в том, чтобы научить выпускника с заниженной самооценкой раскрепощаться и любить себя, формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе. [8]

**2. Индивидуальная работа, направлена на коррекцию страхов и тревожности выпускников при сдаче ГИА, ЕГЭ.**

Цель данной работы заключается в коррекции тревожности, страхов, а также снятии тревоги, беспокойства, подготовке к ожидаемой стрессовой ситуации. [6]

**3. Индивидуальная работа, направлена на снятие напряжения и на умение эффективно адаптироваться в стрессовых ситуациях.**

Цель данной работы заключается в том, чтобы научить выпускников справляться со своими сильными эмоциями. В ходе выполнения упражнения смогут поговорить о том, что вызывает у них стресс, и что они будут делать для восстановления внутреннего равновесия. [7]