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

Цель: познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ.

Разогрев

Упражнение «Ассоциации»

Участники получают инструкцию: «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…»

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 «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

Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

— Как вы себя сейчас чувствуете?

— Что понравилось, что не понравилось?

— Что нового для себя узнали?

Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?»

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

Необходимые материалы: мяч, бумага и авторучки.

Разогрев

Упражнение «Самое трудное»

Психолог . 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?

Психолог . 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.

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

Разогрев

Упражнение «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 «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Необходимо обратить особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие — расслабленностью.

Упражнение «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?

Расслабиться помогает также дыхательная релаксация.

Упражнение: «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 четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

Анализ:

— Как меняется ваше состояние?

— Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

Упражнение «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

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.

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, вырезанное из бумаги.

Разогрев

Упражнение «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?

.

Игра «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?

Рефлексия

Тема: «Уверенность на экзамене»

Упражнение «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».

ЛИТЕРАТУРА

Журавлев Д. Экзамен — способ проверки знаний или психологическое испытание? // Народное образование. — 2003.– № 4.

Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе). — М.: Генезис, 2004.