Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Осинская средняя общеобразовательная школа №2»»

Директор _____
Барлуков П.Г.
« 1 » 09 2021 г.

Подписан: Барлуков П.Г.
DN: CN=Барлуков П.Г., E=osoosh@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2022.02.01 11:11:00+08'00'

Программа занятий психологической подготовки к ОГЭ и ЕГЭ для выпускников с элементами тренинга «Формула успеха».

педагог-психолог
Башинова Е.С.

с. Оса, 2021

Пояснительная записка

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.

Тестирование предполагает формирование особых навыков: умения выделить существенные стороны в каждом вопросе и оделять их от второстепенных, умения оперировать фактами вырванными из общего контекста.

Стресс на экзамене связан с тем, что процедура напрямую связана с самооценкой подростка: насколько я действительно умен, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? Дефицит времени значительно повышает тревогу ученика, у него появляется страх «не успеть», а это в свою очередь способствует нерациональному распределению времени и отрицательно влияет на результаты.

При сдаче ЕГЭ выпускники лишены психологической поддержки, принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди, что приводит к повышению тревоги и недостаточной сконцентрированности на задании. ЕГЭ - это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его значимость, а следовательно, и уровень тревоги учащихся.

Деятельность психолога по психологической подготовке к экзаменам сводится к выделению определенной группы трудностей, с которыми выпускники сталкиваются при подготовке к экзаменам.

Процедура прохождения ЕГЭ и ГИА – деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций.

Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи ЕГЭ и ГИА:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

Цель программы - оказание психологической помощи учащимся в подготовке к сдаче ГИА и ЕГЭ.

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

Когнитивные трудности представляют собой особенности психического развития, связанные с особенностями переработки информации, особенности развития мнемических процессов, логичности мышления.

Психологическая работа по преодолению данного типа трудностей будет направлена на развитие основных психических функций и обучение эффективной работы во время проведения экзамена.

Процессуальные трудности – отсутствие полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов. Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет выпускнику быть более собранным во время организационных моментов и во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть в процессе прохождения ГИА и ЕГЭ. При реализации данного типа трудностей срабатывает принцип «Предупрежден – значит вооружен». Преодоление процессуальных трудностей обеспечивает пробное проведение экзаменов, выступление выпускников прошлых учебных лет, выпуск различных брошюр, памяток для выпускников, родителей.

Личностные трудности связаны с личностными особенностями развития выпускника – эмоциональная стабильность, организованность работы, уровень тревожности и т.п.

Работа по преодолению личностных трудностей будет заключаться в проведении обучающих занятий по контролю эмоций, развитию интроверсии, рефлексии, снятия тревожности.

Формы и методы работы.

Важным компонентом психологической подготовки учащихся к ГИА и ЕГЭ является фронтальная подготовка детей к экзамену. Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки учащихся к 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.

Психологическое сопровождение реализуется следующими способами:

1. ***Психологическая диагностика***. Проведение фронтальной диагностики учащихся 9-х и 11-х классов: определения уровня тревожности в ситуациях проверки знаний, оценка ситуационной и личностной тревожности, самооценка психологической готовности к ЕГЭ, исследование волевой саморегуляции. По результатам проведенной

диагностики составляется программа психологического сопровождения. Работа с группой поддержки может вестись в рамках индивидуальных или групповых консультаций, проведения тренинговых занятий корректирующей направленности.

2. ***Индивидуальное и групповое консультирование учащихся***. Проведение консультативной работы с выпускниками по преодолению трудностей и развитию навыков, способствующих эффективной сдаче ГИА и ЕГЭ: Снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей.

3. ***Индивидуальное и групповое консультирование учителей и родителей.***

- ориентация родителей, учителей и других лиц, участвующих в воспитании, в возрастных и индивидуальных особенностях психического развития ребенка;
- своевременное первичное выявление детей с различными трудностями обучения и их психологическое сопровождение;
- составление (совместно с педагогами) рекомендаций по психолого-педагогической коррекции трудностей в школьном обучении для учителей, родителей и других лиц;
- коррекционная работа индивидуально или (и) в специальных группах при консультации с детьми и родителями;
- психологическое просвещение всех участников учебного процесса с помощью лекционной и других форм работы.

4. ***Коррекционно-развивающие занятия с учащимися с элементами тренинга***. Групповые занятия по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния (личностные трудности), ознакомлении с процедурой сдачи экзаменов, возможны проведение встреч с выпускниками прошлого учебного года, уже сдавших экзамены (процессуальные трудности), выработка индивидуального стиля работы (когнитивные трудности). Также исходя из результатов диагностики учащихся школы, развивающая работа ведется по трём основным направлениям:

1. Развитие познавательной сферы учащихся: внимания, памяти, мышления, воображения и т.д.;
2. Снятие тревожности, формирование адекватной самооценки;
3. Развития произвольности, навыков самоорганизации и самоконтроля;
4. Актуализация внутренних ресурсов.

5. ***Информационная поддержка***. Составление, выпуск различной информационной литературы – буклеты, памятки, брошюры. В рамках данного направления также рекомендуется оформление информационного стенда для учеников («Сдаем ГИА и ЕГЭ», «В день экзамена» и т.п.).

6. ***Составление рекомендаций для учащихся и родителей***. Эта форма работы особенно подходит в том случае, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию. Очень важно фиксировать эти рекомендации в письменной форме, чтобы подростки и родители могли их использовать в качестве памятки.

7. ***Профилактическая работа***. Целью психологической профилактики является предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работника, родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития. Задачу психопрофилактической работы по психологической подготовке к ЕГЭ можно сформулировать следующим образом: предупреждение трудностей в интеллектуальном и личностном развитии, организацию восстановительных мероприятий, а также осуществление мероприятий по управлению психическим состоянием. Это могут быть следующие направления работы:

- обучение психической саморегуляции;
- формирование уверенности в своих силах;
- выработка навыков мобилизации в стрессе;

- развитие творческого потенциала.

Психопрофилактическая работа осуществляется на развивающих занятиях, и на консультациях, и, естественно, при проведении психологической диагностики.

Психологическое просвещение в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ и ГИА. Психологическое просвещение представляет собой формирование у обучающихся и их родителей (законных представителей), у педагогических работников и руководителей потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения, обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.

Задачи психологического просвещения в рамках психологической подготовки к ЕГЭ и ГИА можно охарактеризовать следующим образом:

- ознакомление родителей с актуальными проблемами детей и сообщение подходящих на данном этапе развития ребенка формы детско-родительского общения;
- создание условий для получения необходимых психолого-педагогических знаний и навыков, которые помогли бы педагогам в работе с учащимися, имеющими трудности обучения;
- вооружение учащихся знаниями о своих психологических особенностях и умениями эффективно организовывать свою учебную деятельность в соответствии с этими особенностями;
- информирование учащихся и их родителей о процедуре проведения ЕГЭ.

Данная деятельность может осуществляться в следующих формах просветительской работы:

- проведение классных часов, где учащиеся узнают о способах саморегуляции и самоорганизации, способах снятия тревожности, особенностях возрастного развития;
- проведение родительских собраний вместе с детьми, где можно обсуждать возникшие проблемы, вопросы сообща;
- организация беседы с выпускниками, которые могут поделиться опытом сдачи ЕГЭ, поступления в ВУЗ.

Участники программы.

1) Ученики 9-х, 11-х классов.
2) Ведущий группы (психолог).

Ожидаемые результаты:

- понимание психологических основ сдачи экзамена;
- 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.

Тематический план занятий.

№ занятия	Темы занятия	Количество часов
1.	Плюсы и минусы ЕГЭ: объективный взгляд на экзамен.	1
2.	Навыки позитивной самомотивации и способы подготовки к экзаменам «Преодоление» (арт-терапия)	1
3.	Уверенность на экзамене	1
4	Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене?	10

Список литературы, использованный при разработке программы:

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – М.;СПб.: Питер, 2006.
2. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: учебно-методическое пособие. – М.: «Ось-89»,2009.
3. Венгер А.Л. Психологическое обследование старших школьников. – М.: Владос, 2005.
4. Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М.: Паганель, 2011.
5. Высоцкая Н.В. Подростки 21 века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. – М.: Вако,2006.
6. Коротченко Н.В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭкак инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы
7. Липская, Т., Кузьменкова, О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников) [Текст] / О. Кузьменкова, Т. Липская // Школьный психолог. – 2008. – №9.
8. Селье, Г. Стресс без дистресса. – Рига [Текст] / Г. Селье – Виеда, 1992.
9. Стебенева, Н., Королева, Н. Путь к успеху (программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к ЕГЭ) [Текст] / Н. Королева, Н. Стебенева // Из материалов сайта Липецкого областного центра психолого-педагогической и социальной помощи детям и подросткам.
10. Степанова Е.Н. Воспитательный процесс: изучение эффективности. – М.: Сфера, 2001.
11. Филакова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологическогосопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. http://festival.1september.ru /articles/569551/
12. Филакова Е.М., Шабатина Ю.А. Модель психологическогосопровождения
13. Чибисова, М. Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе) [Текст] / М. Ю. Чибисова. – М. : Генезис, 2004.
14. Шевцов, С. А. Горе от ума. [Текст] / С. А. Шевцов // Школьный психолог. – 2006. – № 8.

ЗАНЯТИЕ №1.

Тема 1. ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ЕГЭ: ОБЪЕКТИВНЫЙ ВЗГЛЯД НА ЭКЗАМЕН.

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

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

1. Знакомство.

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

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

Упражнение выполняется по кругу, участники передают друг другу мячик.

2.Упражнение «Ассоциации»

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

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

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

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

3. Рисунок «Символ экзамена».

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

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

Обсуждение рисунков.

4. Мини-сочинение «Если не…»

Цель: проработка тревоги и страха перед экзаменами.

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

Обсуждение.

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

Цель: выработка объективного отношения к ЕГЭ, снижение тревоги.

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».

Например, если вы не любите делать уроки по математике, тогда дайте себе положительную мотивацию, стимул. Если я выполню все упражнения, то по завершению смогу съесть шоколад, или провести лишние 30 минут в социальных сетях.

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

Притча о молодом человеке:

Жил молодой человек, которому не нравился современный мир. Он хотел сделать все возможное для того, чтобы изменить его. Для этого он закончил школу с золотой медалью, институт международных отношений, стал дипломатом и старался своими силами изменить мир. Прошло 15 лет, и он заметил, что мир не меняется. Поэтому он сузил пространство своего влияния, и вернувшись в родной город, стал реализовать свою мечту: молодой человек решил построить новые дома и пр. Работал, не покладая рук. Прошло 10 лет, и он заметил, что жизнь и люди остаются прежними. Тогда он решил изменить свою семью. Но и через 5 лет не увидел результатов своего труда. Человек стал меняться сам, менять собственные взгляды и отношения к людям. И заметил, что изменились люди и мир вокругнего.

Поэтому, чтобы успешно построить отношения с окружающими, сначала необходимо наладить отношение с собой, поскольку основой эмоционального состояния человека является система его представлений о себе самом.

Люди, имеющие положительную Я-концепцию, получают удовольствие от жизни, независимо от ее проявлений. Они оптимисты и не теряют надежды, всегда находят выход из самой сложнойситуации

6. ***Рефлексия.***

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

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

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

Цель: снятие напряжения после занятия, создание позитивного настроения.

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

ЗАНЯТИЕ №2.

ТЕМА 2. Навыки позитивной самомотивации и способы подготовки к экзаменам «Преодоление» (арт-терапия)

Цель:

- развивать навыки формирования произвольного контроля и способностью сознательно управлять своими действиями, состоянием и побуждением;
- рефлексия собственных достижений, построение перспективы развития.

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

1. ***Упражнение «Как чихает слон»***

Участникам задается вопрос о том, слышали ли они, как чихает слон. Многие скажут: «Нет». Тогда ведущий объединит участников в три группы. Первая должна крикнуть слово «ящики», другая – «хрящики», третья –

«потащили». По команде все выкрикивают свои слова, и получается звук, который напоминает чихание слона.

2. ***Упражнение*** **«Преодоление».**

Упражнение направлено на визуализацию в рисунках. Упражнение учит школьников рефлексии скрытых эмоций, а также формирует навык позитивной самоомотивации. Подробнее этот метод описан в книге М.В. Киселевой.

Перед началом данного упражнения психолог напоминает классу, что это не «урок рисования», что нет «правильного» или «неправильного» рисунка, что существует множество способов выразить свои мысли, чувства и идеи:

- посредством символов;
- предметного изображения;
- различных форм, цветов и текстуры.

Обязательно стоит сказать ученикам, что получившиеся работы ни в коем случае не будут оцениваться и комментироваться. Урок проходит в три этапа, на каждом школьникам предлагается создать новый рисунок.

На первом этапе им нужно выразить в рисунке свои чувства на тему: «Как я сдаю экзамены».

Целью данного упражнения является формирование рефлексии скрытых (негативных) эмоций.

После того как рисунки будут выполнены, необходимо, чтобы ученики с помощью скотча или магнитов разместили их на доске или стене. Затем, каждый из учащихся должен прокомментировать свой рисунок (начинает любой желающий, затем продолжают по порядку по часовой стрелке). В своих вопросах-уточнениях к авторам рисунков психолог старается прояснить, какие чувства, эмоции они пытались выразить. При этом педагогу важно не допустить оценочных комментариев со стороны других учащихся.

Помочь ему в этом могут такие фразы, как: «Вы бы видели, как я рисую. Точно бы испугались!», «Мы все здесь явно не художники, поэтому мы и не комментируем, кто, что и как нарисовал, для нас важно, какие здесь нарисованы чувства».

На втором этапе – учащиеся должны изобразить то, как они готовятся к экзаменам. Это могут быть эмоции, чувства или просто образ.

Цель этого упражнения: сформировать активную ученическую позицию к подготовке к экзаменам и обменяться опытом.

Готовые рисунки также размещаются на доске (стене) и обсуждаются всем коллективом. На этом этапе можно организовать некоторое подобие «мозгового штурма», который в итоге должен привести к созданию копилки способов (рецептов) подготовки к экзаменам. В процессе обсуждения педагог старается перевести негативные эмоции учащихся, выраженные в первом рисунке (если таковые имели место), в конструктивные. Для решения данной проблемы необходимо найти позитивные образы (ресурсные места) в рисунке и тем самым стимулировать учеников к активной позиции в подготовке к экзаменам.

Тема третьего этапа «Я уже сдал экзамены (успешно)».

Цель этого упражнения – создание позитивного образа, ощущения того, что это препятствие преодолимо, самосознание цели сдачи экзаменов.

На этом этапе педагог просит учащихся разместить на доске (стене) все три созданных ими в ходе урока рисунка и составить краткий рассказ о своих переживаниях при подготовке к экзаменам, в период его сдачи и о своей радости от того, что аттестация прошла успешно. Школьники по очереди рассказывают о своих рисунках, прогнозируя, по

сути, программу успешной сдачи экзаменов. Для учеников составление рассказа является крайне увлекательным и позитивным упражнением. Роль педагога-психолога здесь заключается в сглаживании “острых углов» и переводе негативных установок учеников, которые могут обнаружиться в ходе этого упражнения, в позитивные.

Далее обсуждается по очереди, какие чувства испытывают учащиеся по поводу своей истории о позитивном образе человека, успешно сдавшего экзамены. На этой позитивной ноте необходимо закончить урок. В заключение проводится рефлексия, подводятся итоги.

3. Техника НЛП «Ваш ребенок»

Мысленно найдите приятной место вне помещения.

Представьте, что у ваших ног находится линия всей вашей жизни. Отыщите на ней участок, где вы были ребенком, который счастлив, полон сил инадежд.

Атеперьвамнеобходимоподумать,какимикачествамиобладалтот ребенок, и которых вам не хватает.

Мысленно перешагните тот участок и обнимите ребенка.

Чем крепче вы его обнимаете, тем сильнее наполняетесь той энергией, бодростью.

Теперь вернитесь на прежнее место, и подумайте о том, нужны ли вам те качества, которые вы получили от ребенка. Проверьте, комфортно ли себя вы чувствуете с ними.

Если ответ: «нет», то нужно вернуться на тот участок детства и встретиться с ребенком, обнять его, поблагодарить и рассказать, каким он будет в будущем. А затем вернуться в настоящее.

4. Притча «Бабочка»

Жил в селении мудрец, к которому люди приходили советоваться. Однажды в нем появился злой человек и захотел доказать, что мудрец не так умен, как кажется. Он решил поймать бабочку и, зажав ее между ладонями, попросить мудреца угадать, жива он или нет. Если мудрец скажет, что жива – придавлю ее, а если мертва – отпущу бабочку. Таким образом, мудрый человек окажется опозоренным.

Завистник собрал людей и пошли к его дому. Мудрец вышел на крыльцо.

Злой человек крикнул ему: «Скажи, бабочка в моих руках, жива или нет?». Мудрец помолчал и сказал: «Все в твоих руках»

5. *Рефлексия.*

Цель: получение обратной связи о прошедшем занятии.

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы: «Как вы себя чувствуете? Что для вас было наиболее интересным и важным?»

ЗАНЯТИЕ №3.
ТЕМА 3. УВЕРЕННОСТЬ НА ЭКЗАМЕНЕ.

Цель: информировать в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам и правилах поведения во время ЕГЭ; выработка правила №3.

Необходимые материалы: листы бумаги (по количеству учащихся), цветные карандаши, памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче ЕГЭ» (по количеству учащихся).

ПРАВИЛО №3. Найди свой индивидуальный стиль сдачи экзамена в соответствии со своими интеллектуальными и личностными особенностями (выбор преимущественного типа задания, распределение времени во время экзамена).

Форма работы: групповое обсуждение.

1. Мини-лекция «Уверенность на экзамене».

Цель: формирование уверенного поведения во время экзамена.

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».

2. Упражнение «Образ уверенности».

Цель: показать учащимся, как можно усилить свое ощущение 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».

3. Рисунок «Символ уверенности».

Цель: закрепление ощущения уверенности.

Инструкция: «Нарисуйте символ (образ) уверенности, о котором мы говорили во время предыдущего упражнения».

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.

4.Упражнение «Мимика».

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб. Сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5.Упражнение «Ритмичное четырехфазное дыхание»

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Вторая фаза. 2-3 секунды.Задержка дыхания.

Третья фаза (4—6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания. Дышите, таким образом не более 2-3 минут.

6. Упражнение «Аутогенная тренировка (3-5 минут)»

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5—6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

7. Рефлексия.

Цель: подведение итогов занятий.

Инструкция: «Вспомните прошедшие занятия. Что для вас было наиболее интересным и важным? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях?»

ЗАНЯТИЕ № 4.
Тема 4. ПОНЯТИЕ О СТРЕССЕ. КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ НА ЭКЗАМЕНЕ?

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

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

***1.Разминка. Упражнение* «Поезд»**

Цель: настрой на занятие, развитие коммуникативных умений.

Инструкция: Вначале игры необходимо рассчитаться на первый-второй. Первые – делают один хлопок в ладоши и два притопа ногами. Вторые – два хлопка, 1 притоп. Движение повторяются по очереди: первый — второй — первый — второй и т.д. по кругу: имитируется стук колес поезда.

В течении игры ее темп все время убыстряется.

***2. Упражнение* «Девиз»**

По очереди участники говорят о том, какая надпись была бы у них на футболке. Надпись является отражением жизненного кредо человека, его основного жизненного принципа, а цвет – его характером.

3. Презентация темы.

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

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

Информирование.

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

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

Примеры того, как можно снять стресс самостоятельно без помощи специалиста.

Например, долгие успокаивающие ванны, процедуры, ритуалы домашние перед сном, они создают ощущение стабильности, больше тактильного контакта, куда-то уехать отдохнуть на два, три дня, использовать медитацию.

Если вы чувствуете, что не можете справиться самостоятельно, тогда необходимо обратиться к специалисту, а если стресс перешел в невроз, тогда нужно к неврологу. Это значит, что необходимо позаботиться о том, чтобы это возбуждение не перешло в доминанту, которое потом будет сидеть годами, вести человека к невротическим формам реагирования, к различным девиациям в поведении, к навязчивости, к депрессивным состояниям.

Около 86% головных болей обусловлены синдромом напряжения, они носят эмоциональный характер, зона ответственности, воротниковая зона, постоянное напряжение, венозного оттока нет, транспорт кислорода нарушается, мозг в состоянии хронической гипоксии, если не проветривается помещение.

На кануне экзамена, необходимо обязательно побыть на воздухе и получить какую-нибудь физическую нагрузку даже небольшую.

Не нужно смотреть телевизор, пользоваться телефоном. Сделать какую-нибудь дыхательную практику, или обнялись с папой или мамой, вспомнили, что мы молодцы. Все свои успехи и достижения. Потому что мозг надо программировать. Нужны внутренние опоры, внутренний ранг растет только с опорой на собственные достижения. В этом состоянии «Я молодец» лечь спать в хорошо проветренном помещении.

В ситуации стресса человека пробивает дрожь, можно найти тихий угол и представить, как вы боитесь. Со всей силы дрожать, сжаться в комочек, что-то кричать изобразить страх, как ты его себе представляешь. Достаточно одной минуты, чтобы вылетели все гормоны стресса. Организм уже потратился на стресс, уже все случилось, уже можно спокойно идти и думать. Это два самых простых способа из телесно-ориентированной психологии.

Во-первых, спокойные выдохи, которые абсолютно гармонизирует и балансируют систему кровообращения мозга и поднимают на уровень другой ассигнацию мозга.

И второе через тело отработать эмоцию страха, чтобы этот пузырек просто лопнул. От одной такой имитации у вас будет состояние расслабления, покоя, и уверенности, что дальше все будет хорошо, потому что ситуация страха уже проиграна, она осталась позади и можно дальше работать.

Как правильно научиться дышать людям с паническими атаками. Когда ребенок хватает воздуха и не может вдохнуть, то в нашей грудной клеткой образуется отрицательное давление. Ребра, диафрагма они все время растягиваются. Воздух в полость грудной клетки войдет всегда через естественные дыхательные пути, для этого не нужно совершать какие-либо усилия. Мы тратим свои усилия и мышечную работу на то, чтобы выдохнуть. Когда в страхе на высоте вдоха у нас переполнены легкие, дополнительно мы вдохнуть не можем, поэтому для того, чтобы успокоиться, мы начинаем делать глубокие длинные выдохе. Это останавливает страх, тревогу. Тем самым это профилактирует начало панической атаки. Если сильно страшно также можно это использовать. Это называется связанное дыхание. Человеку не надо делать вдохи, потому что он в этом не нуждается. Полностью идет ситуация обмена крови насыщение кислородом крови. Прекращается сильное сердцебиение.

Мальчикам можно развалиться на стуле и принимать следующую позу (руки за головой выше уровня плеч). Потому что это абсолютно подсознательная реакция занять много места, изобразить из себя доминантом. Конечно, это будет раздражать, особенно на общем фоне, но если вы видите, что ситуация стрессовая, что вам нужно побыть вот в этой позе. Руки выше плеч и максимально занято большое пространство вокруг себя своими конечностями, снижает уровень кортизола на 50% через две минуты. Поэтому не нужно считать это вызовом. Подсознательно вы ищете выход из стресса, ваше тело пытается занять положение в котором уровень кортизола снизится и позволит мозгам хотя бы немножко думать. Это не касается тех случаев, когда вы сидите так весь урок. Это настолько физиологично для психики человека, что даже слепорожденные, которые никогда не видели человеческих реакций своими глазами, в момент тревоги, поднимают руки в стороны.

Следующее это чередование труда и отдыха. Если вы раннее ходили на кружки, секции, то их нельзя во время подготовки убирать из обычного, привычно для вас дня. Вам необходимо переключение внимание, снимать стресс в любимом деле. Если он перестанет, тогда через что вы будете его снимать?

4. Упражнение «Слова поддержки».

Цель: научить поддерживать себя в ситуации экзамена.

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

Обсуждение.

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

5. Таблица «Позитивные и негативные установки».

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

Психологический фактор	**Негативная установка**	**Позитивная установка**
1. Негативная установка на экзамен.	У меня ничего не получится.	Я надеюсь и верю, что у меня все получится. **Правило № 4.Делай, что должен, и будь, что будет.** **Правило №5. Думай о задании, а не об оценке.**
2. Негативное отношение к себе.	Я бездарь и неудачник.	Я уважаю и люблю себя.
3. Стремление быть совершенным.	Я НЕ имею права на ошибку. Я обязан все делать на «отлично». Я обязан быть успешным.	Каждый человек имеет право на ошибку. Я имею право иногда быть неуспешным.

6. Упражнение «Горячий воздушный шар»

Закройте глаза, глубоко вдохните и сосчитайте от 10 до 1.

Расслабьтесь, представляя огромный воздушный шар, который находится на зеленом лугу.

Подробно рассмотрите эту картинку.

Вы должны свои проблемы сложить в корзину шара. Когда она будет наполнена, отпустите шар в небо. Шар будет набирать высоту, удалятся от вас, превращаясь в точку и унося все ваши проблемы.

7. Упражнение «Звуковая гимнастика»

Процедура: дыхательные упражнения члены группы выполняют энергично и сэнтузиазмом.

Необходимо образовать круг, поставить ноги на расстоянии около 90 см, перенести вес на пальцы ног. Колени должны быть слегка согнуты, тело расслаблено. Положа руку на живот, смотрите в глаза участнику, который стоит, напротив. Далее глубоко вдохните и со звуком выдохните. Поддерживайте звучанье столько, сколько сможете. Это упражнение необходимо повторить 16 раз и делать это нужно медленно, чтобы не было головокружения. Нельзя сдерживать звуков, которые вам хочется произнести. Любые помехи в процессе дыхания необходимосознавать.

По окончанию упражнения, нужно встряхнуть тело, свесив руки по сторонам, сгибая и выпрямляя колени. Чтобы себя как-то активизировать, несколько раз подпрыгните.

Нужно произносить такие звуки:
А — благотворно влияет на весь
организм; Е — влияет на щитовидную
железу;

И — влияет на мозг, глаза, нос,
уши; О — влияет на сердце,
легкие;
У — влияет на органы, которые находятся в области живота; Я
— влияет на работу всего организма;
М — влияет на работу всего организма;
Х — способствует очищению
организма; ХА — повышает настроение.

8. Мини-лекция о стрессе

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

Информирование.

Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

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

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

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

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

9. Упражнение «Я в тебе уверен»:

Участники объединяются в пары, садятся друг напротив друга и некоторое время молчат, гладя в глаза. Это сложно и непривычно.

Далее нужно высказаться по очереди, начиная фразу такими словами: «Я уверена, что ты…».

Рефлексия:

— Что вы чувствуетесейчас?

— Меняются ли ваши чувства на протяжениии упражнения?

— Какой этап упражнения является самымсложным?

10. Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения».

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

Презентация темы.

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.

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)».

11. 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».

12. Мини-лекция «РЕЛАКСАЦИЯ»

Цель: познакомить с понятием релаксация.

Информирование.

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

13.Упражнение: «Дыхательная релаксация».

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

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

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

14. Упражнение. «Мышечная релаксация».

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

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

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

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

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

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

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

6 - делать одновременно упражнения 3-4-5;

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

Обсуждение

- Как поменялось ваше состояние?
- Возникли ли трудности при выполнении упражнения?

15. Упражнение «Способы снятия напряжения»:

1) во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно. Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.

Лучше всего подходит минеральная вода, т.к. она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить простую чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки бесполезны и вредны.

2) вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, - это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий головного мозга. Если доминирует одно из них- правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ними задачи. Но можно восстановить гармонию, применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.

3) следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющую нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

4) самовнушение не помешает, думайте о себе только положительно: «Я умница, я всё сдам!», Я спокоен и все мои умения проявят себя».

16.Упражнение «Релаксация».

1. **«Напрягите все мышцы»**

Американский психотерапевт Кевин Чэпмен для борьбы со стрессом использует метод прогрессивной мышечной релаксации, который разработали еще в 1920 году.

Принцип прост: после любого сильного напряжения наступает сильное расслабление. То есть нужно напрягать мышцы в течение 10 секунд, а затем 20 секунд концентрироваться на последующем чувстве расслабления.

Всего было разработано 200 упражнений для всех групп мышц, но вполне достаточно использовать 16. Найти упражнения и выбрать понравившиеся можно тут.

2. **Плечи.** Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимание плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам. Мысленно стремитесь достать до мочек ушей вершинами плеч. Поднимите плечи. Расслабьтесь, повторите еще раз. Поднимайте плечи как можно выше!

Максимально высоко! И держите. Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести и опустите плечи, полностью. Дайте им расслабиться. Пусть они становятся тяжелее и тяжелее. Пауза 20 сек.

3. **Глаза.** Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в ваши глаза попал шампунь. Зажмурьте глаза! Очень крепко! Задержите! Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что ваши глаза должны быть при этом закрыты. Поднимите брови высоко! Так высоко, насколько это возможно! Задержите! Расслабьтесь. Повторим это упражнение. Пауза 15 сек.

17. Упражнение «Нарисуй свой страх»

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Материалы: цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

Процедура: Участникам предлагается нарисовать свой страх и ему дать имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо свой вариантпридумать.

Вопросы:

1. Что изображено на рисунке? Расскажи о нёмподробнее.
2. Какие ощущения у тебя возникали во времярисования?
3. Какой способ избавления от страха ты выбрал? Какой этот страх сейчас?
4. Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?
5. Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

18. Рекомендации по поведению до и в момент экзамена

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай и постарайся забыть о предстоящемэкзамене.
2. Перед экзаменом обязательно хорошовыспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить, и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности,страха.
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись смыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что всеполучится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенноспокоен».

Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти вкулаки.

7. Выполни дыхательные упражнения для снятиянапряжения:

- сядь удобно,
- глубокий вдох через нос (4–6секунд),
- задержка дыхания (2–3 секунды).

8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы ит.д.

9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешьсам.

10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись смыслями.

11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно неподходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своейинтуиции!

14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явныеошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

19. Упражнение «Уверенная походка»

Цель: обретение опыта уверенного поведения, расширение представлений учащихся об уверенных способах поведения.

Инструкция: «Встаньте,пожалуйста, и разойдитесь по классу. Представьте сейчас, что вы очень неуверенные в себе люди и походите немного так, с этим ощущением (около 1-2 минут). Обратите внимание на ваши плечи, руки, мимику, походку, спину. А теперь представьте, что вы люди, достигшие большого успеха в жизни, знающие себе цену и очень уверенные в себе. Походите так, как будто вы всегда уверены в том, что вы делаете, думаете. Посмотрите, что происходит с вашим телом, как меняется поза, дыхание, движения».