


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НИКОЛАЯ НИКОЛАЕВИЧА ШПИТОНКОВА
ГОРОДА ЖИГУЛЕВСКА ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЖИГУЛЕВСК**

«Рассмотрено»
на заседании
МО протокол № 1 от
«29» августа 2019 г.
Руководитель
МО  /Щукина Е.К./

«Принято»
На заседании
Педагогического совета
протокол № 1 от
«30» августа 2019 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ ООШ № 3
 /Алейникова С.Г./
ФИО
Приказ № 396 от
«30» августа 2019 г.



САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Психологическая подготовка к экзаменам»
9 КЛАСС**

наименование предмета, класс

Составитель:

Овникян М.В., педагог-психолог
На основе программы Кочеткова А.В.

2018 год

Пояснительная записка

Все мы неоднократно сдавали экзамены: когда заканчивали школу, поступали в институт, во время сессий. И все мы в целом представляем себе, что это такое. Но в настоящее время система российского образования претерпевает значительные изменения, меняются форма и содержание выпускных и вступительных экзаменов.

ОГЭ — это новая реальность в нашем образовательном пространстве. И он радикально отличается от привычной формы экзамена.

Вопросы подготовки школьников и педагогов к ОГЭ рассматриваются на методологических семинарах, совещаниях и «круглых столах» для сотрудников образовательных учреждений, предлагаются материалы для проведения семинаров и курсов. Однако имеющиеся в литературе рекомендации разрознены и не систематизированы. В большинстве случаев считается, что специальной подготовки к ОГЭ не требуется, выпускникам достаточно пробного экзамена и инструкции по правилам поведения. На самом деле этого не достаточно, поскольку ОГЭ принципиально отличается от привычной формы традиционных выпускных экзаменов.

На сегодняшний день важно не только оценивать целесообразность и пути совершенствования сдачи ОГЭ, но и искать действенные способы поддержки выпускников в тех условиях, в которых экзамен сейчас проводится. Это определяет актуальность предлагаемой программы для учащихся и школьных психологов.

Целью данной программы является психологическая подготовка к экзаменам.

Содержание занятий включает три блока:

- *Информационный* (сведения о процедуре и правилах ОГЭ, о правах и обязанностях выпускников во время экзамена).
- *Эмоциональный* (какие чувства могут возникнуть у выпускников во время экзамена и как к ним относиться).

-Поведенческий (отработка желаемого поведения).

Занятия проводятся в формате классных часов, они отличаются от традиционных классных часов:

- основное содержание занятий направлено на проживание, получение определенного опыта;*
- акцент делается на примеривание информации на себя, на освоение собственного способа деятельности;*
- используются особые **методы работы**: мини-группы, групповая дискуссия, элементы аутотренинга, ролевое моделирование.*

Задачи:

1. Развитие методов и способов стрессоустойчивости.
2. Повышение уверенности в себе.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы.
4. Развитие коммуникативных и доверительных отношений с окружающими.
5. Развитие навыков самоконтроля.
6. Осознание и принятие учениками собственной зоны ответственности.
7. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Условия проведения: занятия проводятся в учебных классах. Группа формируется из учащихся одного класса. Программа состоит из 5 занятий и реализуется во втором учебном полугодии по одному занятию раз в две недели.

В результате по мере освоения материала у участников должна сложиться эмоционально – стабильная установка к стрессу, так же участники должны освоить основные методы конструктивного поведения в стрессовой ситуации.

Учебный план

психолого-педагогических мероприятий
для выпускников в период подготовки
к ОГЭ

«Психологическая подготовка к экзаменам»

Цель программы: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к выпускным экзаменам; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

Категория слушателей: 9-ые классы ГБОУ ООШ №3;

Срок обучения: 8 часов;

Режим занятий: 1,5 часа один раз в две недели;

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретич.	Практич.	
1	Что такое ОГЭ?	1.5 ч.	30 мин.	60 мин.	Наблюдение
2	Поведение на экзамене.	1.5 ч.	30 мин.	60 мин.	Рефлексия
3	Способы снятия нервно-психологического напряжения	1,5 ч.	30 мин.	60 мин.	Наблюдение
4	Как бороться со стрессом	1.5 ч.	30 мин.	60 мин.	Рефлексия
5	Ролевая игра «Сдаем ОГЭ»	1,5ч.	10 мин.	110 мин.	Наблюдение
Итого		8 ч.	130 мин.	350 мин.	

Учебно-тематический план

психолого-педагогических мероприятий
для выпускников в период подготовки
к ОГЭ

«Психологическая подготовка к экзаменам»

Цель программы: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.

Категория слушателей: 9-ые классы ГБОУ ООШ №3;

Срок обучения: 8 часов;

Режим занятий: 1,5 часа один раз в две недели;

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретич.	Практич.	
Информационный блок «Что такое ОГЭ»		210 мин.	60 мин.	120 мин.	Наблюдение
1.	«Что такое ОГЭ?»	40 мин.	30 мин.	60 мин.	Наблюдение
1.1.	Знакомство. Формирование единого рабочего пространства.	10 мин.	5 мин.	5 мин.	Наблюдение
1.2.	Экспресс-диагностика «Моральная устойчивость»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Результаты тестирования
1.3.	Анализ результатов тестирования	10 мин.	5 мин.	5 мин.	Рефлексия
1.4.	Мини-лекция «Что такое ОГЭ»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
1.5.	Оптимизация восприятия ситуации экзамена.	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Рефлексия
1.6.	Рефлексия	10 мин.	5 мин.	15 мин.	Рефлексия

2	<i>Поведение на экзамене</i>	120 мин.	40 мин.	80 мин.	Рефлексия
2.1.	Развитие групповой сплоченности, чувства эмпатии.	5 мин.	-	5 мин.	Рефлексия
2.2.	Формирование уверенного поведения в момент стресса.	10 мин.	5 мин.	5 мин.	Рефлексия
2.3.	Оптимизация общего настроения	10 мин.	5 мин.	5 мин.	Рефлексия
2.4.	Экспресс – диагностика «Умеете ли вы себя контролировать»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Наблюдение
2.5.	Анализ результатов тестирования	5 мин.	-	5 мин.	Результаты диагностики
2.6.	Мини – лекция «Знакомство с правилами поведения до и во время экзамена»	15 мин.	10 мин.	5 мин.	Наблюдение
2.7.	Анализ полученной информации	10 мин.	5 мин.	5 мин.	Рефлексия
2.8.	Закрепление полученной информации – дискуссия в малых группах.	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
2.9.	Работа на повышение самооценки.	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Рефлексия
2.9.	Рефлексия	5 мин.	-	5 мин.	Рефлексия
Эмоциональный блок Эмоциональное освоение ситуации экзамена		180 мин.	60 мин.	120 мин.	Рефлексия
3	<i>Способы снятия нервно-психологического стресса</i>	90 мин.	30 мин.	60 мин.	Наблюдение

3.1.	Развитие сплоченности, сотрудничества.	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Рефлексия
3.2.	Снятие психо-физиологического напряжения	10 мин.	-	10 мин.	Наблюдение
3.3.	Экспресс-диагностика «Мое самочувствие»	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Результаты диагностики
3.4.	Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»	15 мин.	15 мин.	-	Рефлексия
3.5.	Освоение приемлемых способов снятия напряжения.	10 мин.	-	10 мин.	рефлексия
3.6.	Дискуссия в малых группах	10 мин.	-	10 мин.	Рефлексия
3.7.	Способы снятия напряжения, создание теплой, дружеской обстановки .	10 мин.	5 мин.	5 мин.	Наблюдение
3.8.	Рефлексия	5 мин.	-	5 мин.	Наблюдение
4	<i>Как бороться со стрессом?</i>	90 мин.	30 мин.	60 мин.	Рефлексия
4.1.	Выявление лидерских тенденций,	10 мин.	5 мин.	5 мин.	Рефлексия
4.2.	Снятие внутреннего напряжения	10 мин.	-	10 мин.	Наблюдение
4.3.	Стресс – тест «подвержен ли выпускник стрессу».	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Результаты тестирования
4.5.	Формирование доброго, внимательного	5 мин.	-	5 мин.	Наблюдение

	отношения друг к другу.				
4.6.	Мини – лекция «Как бороться со стрессом»	15 мин.	15 мин.	-	Рефлексия
4.7.	Дискуссия в малых группах закрепление теоретического материала.	15 мин.	5 мин.	10 мин.	Рефлексия
4.8.	Снятие напряжения, развитие эмпатии, сплоченности.	10 мин.	-	10 мин.	Рефлексия
4.9.	Рефлексия	10 мин.	-	10 мин.	Рефлексия
Поведенческий блок Отработка навыков желаемого поведения на экзамене		90 мин.	30 мин.	60 мин.	Наблюдение
5	<i>Ролевая игра «Сдаем ОГЭ»</i>	90 мин.	10 мин.	80 мин.	Наблюдение
5.1.	Закрепление полученных знаний и навыков, освоение ситуации экзамена	80 мин.	10 мин.	70 мин.	Рефлексия
5.2.	Развитие оптимизма, уверенности в достижении цели.	10 мин.	-	10 мин.	Рефлексия

Учебная программа

«Психологическая подготовка к экзаменам»

ЗАНЯТИЕ 1

Тема: «Что такое ОГЭ?»

Цель: Создание условий для формирования позитивного отношения учащихся к экзамену (ОГЭ).

Задачи:

- Развить чувство принадлежности к группе;
- Сформировать единое рабочее пространство;
- Разработать правила работы в группе;
- Выявить уровень устойчивости участников группы;
- Ввести понятие «ОГЭ»

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, мягкая игрушка.

Содержание:

1. Упражнение «Назови меня»

Цель: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего тренинга. Желательно, чтобы имена не повторялись.

А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку.

Анализ упражнения:

Какие чувства вызвало у вас это упражнение?

Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение?

Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

2. Правила работы группы

Цель: формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.

Время: 10 минут.

Инструкция: Представь себе, что ты — король или королева, а наша аудитория — твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые правила, которые кажутся тебе разумными, и которые мы будем соблюдать в течение всех тренинговых занятий, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе.

Какие правила ты введешь в своем королевстве? Придумай и напиши на листе список своих правил. А теперь выработаем единые общегрупповые правила поведения. Вы мне будете говорить, а я буду записывать на листе ватмана:

- Доверительный стиль общения.
- Общение по принципу «здесь и теперь».
- Искренность в общении.
- Конфиденциальность.
- Недопустимость непосредственных оценок человека.

Принципы работы тренинговых групп:

- принцип активности
- принцип исследовательской творческой позиции участников
- принцип осознания
- принцип партнерства в общении

3. Тест «Моральная устойчивость»

Цель: предоставить подросткам возможность задуматься над своим образом жизни, над тем, как к ним относятся окружающие, не доставляют ли они своим обычным поведением неприятностей людям.

Время: 15 минут.

Ключ к тесту

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.

1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.
2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.
3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.
4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.
5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.
6. Я очень люблю животных.
7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.
8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.
9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.
10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.

Определение результата и его интерпретация

1–3 балла. У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто еще не задумывались над этим или берете пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться.

4–6 баллов. Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью.

7–10 баллов. Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

Игра «Ассоциации»

Участники получают инструкцию: «Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое – то слово или видите какой-то предмет. Во время разминки вам нужно будет давать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий игрок. Например, если я начинаю и говорю слово «тумбочка», то Петя (называет ученика, продолжающего игру) говорит свою ассоциацию на это слово, например, «телевизор». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен...»

«Мозговой штурм» на тему «Что может мне дать ОГЭ?»

Работа в группах, как можно больше должно быть ответов на вопрос.

Когда обсуждение завершится, группы должны озвучить его результаты. Задача ведущего – обобщить и подытожить все высказанные идеи.

4. Мини-лекция «Что такое ОГЭ?»

Цель: максимально ясно и подробно изложить, в чем заключается суть ОГЭ, каково его содержание, процедура и права учащихся

ОГЭ — основной государственный экзамен, который сдают школьники в конце 9 класса.

Для сдачи ОГЭ по конкретному предмету нужно решить задания из экзаменационного бланка, который выдают перед экзаменом. Эти бланки называются контрольно-измерительными материалами — КИМ.

КИМы состоят из множества заданий: с тестами, заданиями с кратким ответом и частью, где нужно дать развернутый ответ. Задания расположены от простого к сложному. За простые задания начисляется меньше баллов, за сложные с развернутым ответом — больше.

Предметы по выбору школьники указывают в заявлении, которое можно получить через образовательную организацию, где обучается ребенок: лицей, школу или гимназию. Заявление нужно заполнить и отдать в свое учебное заведение до 1 марта текущего года.

Ученик может изменить предметы по выбору после подачи заявления. Но для этого нужна уважительная причина, подтвержденная документально: например, школьник серьезно заболел и есть сомнения, что он поправится к выбранному экзамену. В этом случае он может подать заявление со справкой, которая подтверждает его диагноз, и выбрать другой предмет для сдачи.

Кто участвует в ОГЭ

Попасть на экзамен могут не все школьники. Есть определенные условия, которым они должны соответствовать. В первую очередь ограничение касается неуспевающих.

Допуск к экзамену

До экзамена не допустят школьников, у которых в годовых оценках есть двойка хотя бы по одному предмету. Если получится быстро исправить годовую отметку, осенью того же года можно пойти на ОГЭ в дополнительный период.

Кого допустят к сдаче:

1. Девятиклассников, у которых нет годовых двоек.
2. Выпускников прошлых лет, которые завалили или не были допущены к ОГЭ в предыдущие годы.
3. Иностранных граждан, беженцев или переселенцев, которые освоили программы образования в какой-либо форме.
4. Учеников, которые изучили школьную программу самостоятельно, в организации без государственной аккредитации или в форме семейного образования.

Какие возможности предоставляет ученику ОГЭ?

- Объективность оценки. Влияние несложившихся отношений с педагогом или устойчивой «репутации троечника» фактически сведено к минимуму.

- Большие возможности для проявления самостоятельности и активности. Сдающий экзамен выпускник может сам определять стратегию своих действий, выбирать задания в соответствии со своим уровнем притязаний, формулировать претензии по поводу процедуры проведения и т.д.

- Меньшее влияние имеющихся у ученика пробелов в знаниях на конечный результат. На традиционном экзамене, если ученику достался вопрос, который он знает не очень хорошо. Его оценка будет ниже. При сдаче ОГЭ ученик может пропустить этот вопрос. Ответив на те, которые он знает лучше, и это не окажет кардинального влияния на результат экзамена.

Психологические характеристики ученика сдающего ОГЭ?

- 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.

Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники годятся для взрослой жизни,

насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.

8. Упражнение «Цвета моих эмоций»

Цель: Развитие способности осознавать и вербализировать свое эмоциональное состояние и состояние других людей.

Время: 20 минут

Инструкция: Сядьте удобней, постарайтесь почувствовать какого цвета сегодня ваше настроение, при этом речь идет не о цвете одежды, а об отражении в цвете Вашего эмоционального состояния. Расскажите, пожалуйста, о цвете Ваших эмоций, о том как они менялись сегодня с того момента как Вы проснулись до этого момента. Каждый участник должен охарактеризовать свой цвет в настоящий момент и объяснить, почему он выбрал именно его. Сейчас я раздам Вам листы бумаги, фломастеры и краски, и каждый из Вас изобразит себя в выбранном цвете. Затем участники вывешивают свои работы на тыльную стену зала.

9. Упражнение «Итоги дня»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сядьте удобнее. Сейчас мы с вами будем передавать друг другу мягкую игрушку, делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания всем участникам группы. Когда кто-то будет говорить, прошу вас сидеть и внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

Анализ:

Что принес вам первый тренинговый день?

Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

Какие открытия вы сделали для себя?

Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

ЗАНЯТИЕ 2

Тема: «Поведение на экзамене»

Цель: Развитие чувства самообладания в условиях стресса посредством знакомства и отработки навыков поведения до и во время экзамена.

Задачи:

- Освоить навыки коммуникативного поведения;
- Отработать навыки уверенного поведения в момент стресса;
- Выявить уровень самоконтроля участников;
- Познакомиться с правилами поведения на до и во время экзамена
- Повысить самооценку участников.

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, карандаш.

Содержание:

1. Упражнение «Приветственное письмо»

Цель: положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.

Время: 5 минут.

Инструкция: Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в ларец. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

Анализ:

Трудно ли было написать приветствие?

Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?

Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

2. Упражнение «Аплодисменты!»

Цель: почувствовать себя в роли победителя, признанного лидера, в роли поклонника.

Время:

10

минут

Инструкция: Все участники образуют круг. Сейчас каждый из Вас будет выходить в центр круга, а остальные должны громко приветствовать его аплодисментами. Вышедшие знаками и словами принимает приветствия и может в ответ сам поприветствовать окружающих

Анализ:

Какие чувства у Вас возникают в центре круга, а какие среди приветствующих? Что Вам понравилось больше, приветствовать или получать аплодисменты?

3. Упражнение «Чего я хочу достичь»

Цель: настроить на успех, развивать актерский талант.

Время: 15 минут.

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 группе об этом? Задача остальных: догадаться, о чем идет речь.

Анализ:

Трудно ли было выбрать важную цель?

Как вы себя чувствовали, когда рассказывали без слов о своей цели?

Верите ли вы, что сможете достичь этой цели? Что нужно сделать для этого?

Чему вы научились, узнав о том, к чему стремятся другие участники?

Не слишком ли глобальны ваши цели? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые?

4. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»

Цель: показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих.

Время: 15 минут.

Инструкция: Прочитайте высказывания и ответьте «да» или «нет».

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.

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

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

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

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

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

5. Упражнение «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Время: 10 минут

Техника проведения: каждому участнику раздаются карточки, на которых

написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

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

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУганНОГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;
наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ 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?

6. Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»

Цель: познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

Время: 15 минут.

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена можете одеть все что хотите.

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, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
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 с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
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 совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
 - сядь удобно,
 - глубокий вдох через нос (4–6 секунд),
 - 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 и т.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 придумаешь сам.
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 с мыслями.
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 не подходят.

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

Доверься своей интуиции!

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

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.

Поведение во время ответа

Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать. Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом. Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

7. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

Время: 35 минут.

Техника проведения: участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

Каждой группе дается задание для обсуждения.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Задания для обсуждения

Задание 1-й группе: плюсы и минусы в поведении во время экзамена.

Задание 2-й группе: как сосредоточиться во время экзамена.

Задание 3-й группе: как избежать неудачи во время экзамена.

Задание 4-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

Инструкция: Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты. Итак, начали.

Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

9. Упражнение «Нарисую мое будущее»

Цель: оптимизация настроения, формирование образа будущего..

Время: 20 минут.

Инструкция: Сейчас каждый из Вас должен задуматься о своем будущем и, с помощью карандашей и красок, изобразить его на бумаге. Вы можете использовать вырезки из журналов, газет. Далее каждый расскажет о своем рисунке – коллаже: что у Вас получится, над чем придется постараться, в чем и какая Вам нужна помощь?

Анализ:

Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

10. Упражнение «Волшебный карандаш»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

Время: 10 минут.

Техника проведения: участники группы сидят в кругу.

Инструкция: У меня есть волшебный карандаш. У кого он окажется в руках, должен рассказать о том, как ему сегодня работалось, что получилось, а что нет.

Анализ:

Что принес вам этот день?

Помог ли он сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать?

Ваши впечатления от сегодняшнего тренинга.

ЗАНЯТИЕ 3

Тема: «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель; Создание условий для осознания и овладения способами снятия психофизиологического напряжения.

Задачи:

- Развить чувство групповой сплоченности, сотрудничества;

- Ввести понятие саморегуляции;
- Обучить эффективным способам снятия нервно-психофизиологического напряжения.

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Солнышко».

Содержание:

1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»

Цель: развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.

Время: 15 минут.

Инструкция: Как только я включу музыку, вы будете передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливать контакт глаз, здороваться, дарить комплименты, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.

Анализ:

Трудно ли было дарить комплименты?

Что лучше — дарить или получать?

Ваше состояние после выполнения упражнения?

2. Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

Время: 10 минут.

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?

4. Тест «Мое самочувствие»

Цель: дать возможность поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями.

Время: 15 минут.

Инструкция: Вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые приведены ниже. Постарайтесь быть максимально откровенными. Информация, которую вы получите по итогам тестирования, нужна прежде всего вам. Она поможет при участии в тренинговых упражнениях, даст возможность поразмышлять над собой, своими привычками и индивидуальными особенностями.

Анализируя утверждения теста, используйте принцип «как правило», то есть если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да».

Вопросы теста:

1. У меня часто плохое настроение, я плачу.
2. При встрече с человеком я избегаю смотреть ему прямо в глаза.
3. Часто я выгляжу сердитым, подавленным.
4. Большинство людей, которых я знаю или знал, разочаровали меня.
5. Я почти не интересуюсь тем, что для многих является очень важным в жизни (спорт, работа, отношение окружающих).
6. Последнее время я очень редко бываю веселым, практически не смеюсь.
7. Я часто чувствую слабость, жалуясь на жизнь своим близким и знакомым.
8. В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.
9. Я говорю, как правило, очень тихо, так что меня с трудом понимают собеседники.
10. Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника, и просто пожимаю плечами.

Ключ к тесту.

□ За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

1–2 балла. Несмотря на некоторые жизненные затруднения, вы видите жизнь в несколько розовом свете. Это не так уж плохо, но до определенного предела.

3–6 баллов. Ваше отношение к жизни в целом в норме, но уже чувствуется определенная доля скепсиса, усталость. Не рано ли?

7–10 баллов. Почти все, что с вами происходит, вы воспринимаете негативно. Неужели в вашей жизни совсем нет радостных мгновений?

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов. Но тем не менее есть смысл задуматься над полученной информацией. Тем более что впереди у вас целая серия тренинговых этюдов, упражнений, которые помогут вам лучше понять себя и измениться, если в этом есть необходимость.

5. Мини-лекция

«Способы снятия нервно-психического напряжения»

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

Время: 10 минут.

Способы снятия нервно-психического напряжения:

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Закрасить газетный разворот.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
17. Погулять в лесу, покричать.
18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

6. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сейчас мы с вами посоревнуемся. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Анализ:

Как вы себя чувствуете?

Расстались ли вы со своим напряжением?

Ощущения до и после упражнения.

7. Дискуссия в малых группах

Цель: помочь участникам лучше понять себя, разобраться в своих чувствах, взглядах.

Время: 10 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры.

Инструкция: Разделитесь на 4 малые группы по принципу: море — озеро — река — ручей.

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

Задание 1-й группе: составьте портрет человека, уверенного в себе, своих силах.

Задание 2-й группе: какими способами улучшить свое самочувствие, поднять

настроение?

Задание 3-й группе: как снять напряжение, возникшее на экзамене?

Задание 4-й группе: как справиться с волнением перед входом в класс, во время подготовки и при ответе на экзамене?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

Игра «Аукцион»

Цель: Развитие умения регулировать и изменять свое эмоциональное состояние.

Время: 10 минут.

Инструкция: Предлагаю всем вспомнить, что такое «аукцион», сейчас мы с Вами будем, по – принципу аукциона, называть Ваши способы снятия напряжения способов повышения настроения. Я буду на доске все фиксировать Назвавшего больше всех способов остальные приветствуют аплодисментами. Итак, начинаем.

Упражнение «Солнечная поляна»

Цель: снятие напряжения, основанной создание теплой, дружеской обстановки на доверии и понимании окружающих.

Время: 15 минут.

Материал: лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава, солнце, цветная и белая бумага, ножницы, различные изобразительные средства.

Инструкция: Посмотрите, как светло в нашей группе. Она наполнена солнечным светом, теплом наших сердец. Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где растет много цветов. Это и ромашки, и одуванчики, и васильки, и розы. И каждый на этой поляне найдет свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который представили в своем воображении. Вырежьте этот цветок, раскрасьте, напишите на нем пожелания группе и приклейте на нашу солнечную поляну.

Посмотрите, какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойти к ней поближе, мы сможем прочесть пожелания и почувствовать аромат сказочных цветов.

Анализ:

Какие чувства у вас возникли после выполнения этого упражнения?

Поделитесь своим настроением.

Упражнение «До следующей встречи!»

Цель: получение обратной связи от участников группы, развитие доверия, взаимопонимания.

Время: 5 минут.

Материал: мягкая игрушка «солнышко».

Инструкция: У меня в руках чудесное солнышко. Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это волшебное солнышко, и делиться впечатлениями о сегодняшнем дне тренинга, дарить свои пожелания участникам группы.

Наш сегодняшний тренинговый день подошел к завершению. Пора прощаться, но мы расстаемся с надеждой на следующую встречу.

Анализ:

Что вам дало сегодняшнее занятие?

Что нового узнали?

Что будете использовать в дальнейшей жизни?

ЗАНЯТИЕ 4

Тема: «Как бороться со стрессом»

Цель: Освоение теоретических аспектов посредством реализации упражнений на нейтрализацию и снятие стресса.

Задачи:

- Выявить стресса - устойчивых участников группы;
- Отработать тренинговые упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

Материалы: магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Колобок».

Содержание:

1. Упражнение «Групповое приветствие»

Цель: развитие коммуникативных навыков, группового взаимодействия, выявление лидерских тенденций, снятие напряжения.

Время: 10 минут.

Инструкция: Начнем сегодняшний день с того, что разобьемся на 4 малые группы по принципу: зима, весна, лето, осень. Задача каждой группы — придумать приветствие и при помощи мимики и жестов показать другим группам.

Анализ:

Насколько вам понравилось упражнение?

Как ваша группа справилась с заданием?

Быстро ли созрел замысел способа приветствия?

Кто из группы предложил идею, каким способом приветствовать?

Какое приветствие вам понравилось больше всего?

Что вы чувствовали, когда приветствовали друг друга особым образом?

2. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

Время: 10 минут.

Материал: карточки с незаконченными предложениями.

Инструкция: Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу.

Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу справиться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

Анализ:

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

«Стресс-тест»

Цель: выяснить, подвержен ли выпускник стрессу.

Время: 15 минут.

Инструкция: Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

— почти никогда (1 балл);

— редко (2 балла);

— часто (3 балла);

— почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.

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

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

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

5. Не переношу критики, выхожу из себя.

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

7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.

8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

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

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

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

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

Психолог обрабатывает, анализирует результаты анкетирования и тестирования и разрабатывает рекомендации родителям по оказанию помощи детям в период подготовки к выпускным экзаменам.

6. Мини-лекция «Как справиться со стрессом»

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

Время: 20 минут.

В литературе много пишут о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д.

Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: «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. Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни, известной под названием «скука».

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы.

Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

7. Дискуссия в малых группах

Цель: закрепление теоретического материала.

Время: 15 минут.

Материал: 4 листа ватмана, фломастеры, карточки по числу участников с четырьмя разными словами (на каждой карточке по одному), обозначающими четыре шага нейтрализации стресса.

Инструкция: Вам необходимо разделиться на 4 малые группы следующим образом. У меня в руках шкатулка, в которой лежат карточки со словами. Каждый возьмет из шкатулки карточку и найдет тех, кому досталось такое же слово.

Искать надо тихо, любым невербальным способом.

Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: витамины, упражнения, релаксация, семья.

А теперь образуйте 4 группы, выберите таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте правила группы. На работу вам дается 2 минуты.

Задание 1-й группе: закончите предложение: «Стресс — это...»

Задание 2-й группе: как можно противостоять стрессу?

Задание 3-й группе: приведите примеры стрессовых ситуаций.

Задание 4-й группе: что делать, если вы попали в стрессовую ситуацию?

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения.

8. Упражнение «Эмоциональное состояние»

Цель: Развитие способности осознавать, передавать и вербализировать свое эмоциональное состояние и понимать состояние других людей.

Время: 10 минут.

Инструкция: Сейчас каждый из Вас будет делать движение, характеризующее его эмоции, а остальные должны угадать, что он имеет в виду.

Анализ:

Поделитесь своими ощущениями и настроением.

9. Упражнение «Сердце нашей группы»

Цель: развитие чувства эмпатии, доверия, сплоченности.

Время: 10 минут.

Материал: лист ватмана, цветная бумага, ножницы, фломастеры, карандаши, клей или скотч.

Инструкция: Возьмите лист ватмана, вырежьте большое сердце и прикрепите его к стене. А теперь каждый из вас возьмет цветную бумагу, вырежет сердечко и напишет на нем пожелания участникам группы.

Обратите внимание на это огромное белое сердце. Оно не живое, не бьется и не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнем в него жизнь! Для этого надо немного. Просто взять и прикрепить свои маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно на ваших глазах оживает! И это наше групповое сердце будет биться с нами весь тренинг!

Анализ:

Какие чувства и эмоции вызвало у вас это упражнение?

Понравилась ли вам это упражнение?

Что вам нравится в этом сердце?

Легко ли было сказать что-нибудь приятное?

Нравится ли вам то, что написано на других сердечках?

10. Упражнение «Что тебе пожелать, человек мой дорогой?»

Цель: получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

Время: 10 минут.

Материал: игрушка «Колобок».

Инструкция: Сядьте удобнее, образуя большой круг, и посмотрите на этого чудесного Колобка, который находится у меня в руках. Сейчас он весело покатится по вашим рукам. Тот, у кого окажется Колобок, выскажет впечатления и пожелания участникам группы. Все остальные должны внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

Анализ:

Что принес вам этот день?

Помог ли он сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать?

Ваши впечатления от сегодняшнего тренинга.

ЗАНЯТИЕ 5

Тема: Ролевая игра «Сдаем ОГЭ».

Цель: Осознание и положительное принятие учащимися целостного образа ситуации экзамена.

Задачи:

- Организовать ролевую игру для закрепления и осознания полученных знаний и навыков;
- Развить чувство уверенности в достижении цели.

Цель: закрепление полученных знаний и навыков, переживание и осмысление ситуации экзамена.

Содержание:

Разогрев

Участники должны досчитать до 30, каждый называет только одно число. Тот, кому выпадает число, которое делится на 3 или в котором есть тройка, вместо этого числа говорит «Не собьюсь».

Проигрывание

Занятие имитирует реальную процедуру сдачи ОГЭ (заполнение бланков).

Карточки (их составляют учителя предметники или можно самим, например:

Карточки:

A1 Кто написал «Горе от ума»?

- 1) Достоевский
- 2) Куприн
- 3) Гоголь
- 4) Грибоедов

A2 Сколько градусов составляет прямой угол?

1. 45
2. 90
3. 180
4. 360

A3 Что нужно сделать ребенку, чтобы хорошо подготовиться к экзаменам:

- 1) написать шпаргалки
- 2) хорошо выспаться
- 3) освоить весь материал
- 4) узнать фамилию учителя и название сдаваемого предмета

Вопросы группы В

B1. Какова температура кипения воды?

B2. Кто из ученых утверждал, что человек произошел от обезьяны?

B3. Напишите химическую формулу воды

Вопросы группы С

C1. Опишите отношение автора произведения «Евгений Онегин» к своему герою.

Рефлексия

Участники делятся впечатлениями, что было трудно и т.д. Вывод из занятия, главную мысль, которую они с собой унесут.

Упражнение «До встречи на экзаменах!»

Цель: услышать мнение участников о тренинговом занятии.

Время: 5 минут.

Материал: горящая свеча.

Инструкция: У меня в руках горящая свеча. И я хочу, чтобы в ваших руках все всегда горело, спорилось и получалось так, как надо.

У кого в руках окажется горящая свеча, должен рассказать о своих открытиях и достижениях, которые он сделал в ходе тренинга.

Анализ:

Что принес вам этот день?

Что вы узнали нового?

Какие выводы вы для себя сделали?

12. . Упражнение «Цвета моих эмоций»

Цель: Развитие способности осознавать и вербализировать свое эмоциональное состояние и состояние других людей.

Время: 20 минут

Инструкция: *Вот и пришла пора прощаться! Сейчас пусть каждый из Вас возьмет свои цветные эмоции и дорисует их, разукрасит по - новому, так как чувствует себя теперь. Расскажите, что Вы чувствуете, глядя на этот рисунок, сделанный в первый день нашей с Вами встречи?*

Помните, Вы всегда можете раскрасить свое настроение сами!

Список использованных источников

1. Возрастные особенности старшеклассников /Под ред. И.В. Дубровиной.– М., 1989г.
2. Кон И.С. Психология старшеклассника.– М.: Просвещение, 1982.–20 с.
3. Кулагина И.Ю. Возрастная психология.– М., 1996г.
4. Лишин О.В. Конфликты в школьном возрасте: пути их преодоления и предупреждения.– М., 1986г.
5. Межличностное восприятие в группе /Под ред. Андреевой, А.И. Донцова.– М., 1981г.
6. Методические указания к лабораторным занятиям по психологии. Магнитогорск. 1980г.
7. Педагогическая психология.– Ростов-на-Дону, 1997г.
8. Психология современного подростка /Под ред. Д.И. Фельдштейна.– М.: Педагогика, 1987.
9. Тренинг: теория и практика - Питер, 2005.
- 10.Э. Изард - Эмоции - М., 2000.
- 11.Психолог в школе – М., 2000.
- 12.Журнал «Классный руководитель» №4 2008.
- 13.Журнал «Школьный психолог» №3 2005.