

## **Пояснительная записка**

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Разработанная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

**Цель:** психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

### **Методы и техники, используемые в занятиях:**

- Ролевые игры.
- Мини-лекции.
- Дискуссии.
- Релаксационные методы.
- Метафорические притчи и истории.
- Психофизиологические методики.
- Телесно-ориентированные техники.
- Диагностические методики

### **Задачи:**

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков поведения на экзамене.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Развитие коммуникативной компетентности.
5. Развитие навыков самоконтроля.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
7. Обучение приемам эффективного запоминания
8. Обучение методам работы с текстом.

### **Хронометраж занятий.**

В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Результаты реализации программы:** снижение уровня личностной и школьной тревожности повышения уровня развития опосредованного запоминания и словесно-логического мышления.

**Тематический план:**

	Тема занятий	Ход занятия	Количество часов
1	Что такое экзамен	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Снежный ком»</li> <li>2. Упражнение «Расшифровка»</li> <li>3. Дискуссия на тему «Возможности, которые предлагает нам жизнь»</li> <li>4. Упражнение «Молодец»</li> <li>5. Подведение итогов занятия</li> </ol>	1 – 1,5 ч
2	Как отвечать на экзамене	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Суперручник»</li> <li>2. Дискуссия в малых группах</li> <li>3. Медитативно-релаксационное упражнение «Храм тишины»</li> <li>4. Подведение итогов</li> </ol>	1 – 1,5 ч
3	Экзаменационные оценки. Тренировка памяти	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Тренировка памяти»</li> <li>2. Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала.</li> <li>3. Дискуссия по теме лекции.</li> <li>4. Упражнение «Живые скульптуры»</li> <li>5. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»</li> <li>6. Подведение итогов занятия.</li> </ol>	1 – 1,5 ч
4	Экзамен и здоровье	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Первая помощь»</li> <li>2. Упражнения для снятия напряжения</li> <li>3. Упражнение «Ритмичное четырехфазное дыхание»</li> <li>4. Упражнение «Концентрация на слове»</li> <li>5. Памятка «Как подготовиться к сдаче экзаменов»</li> <li>6. Упражнение «Значок»</li> </ol>	1 – 1,5 ч

## Литература:

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с.
3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – СПб.: Речь, 2004. – 120 с.
4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с.
6. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с.
7. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2005. – 175 с.
8. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху"
9. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
10. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.

## **Занятие 1. Что такое экзамен**

**Цель занятия:** актуализация представлений об экзаменах.

**Задачи:** знакомство учащихся с правилами проведения тренинга, обсуждение правил группы, тренировка памяти, снижение уровня тревожности.

**Материалы:** ватман, маркер (фломастер), скотч.

### **Ход занятия**

#### **Организационный момент.**

##### **1. Упражнение «Снежный ком»**

**Цель упражнения:** знакомство учащихся, обсуждение правил группы, тренировка памяти.

**Ход упражнения:** один ведущий, сидя в кругу, читает инструкцию, другой записывает правила на листе ватмана. Ватман висит на доске.

**Инструкция для учащихся:** учащийся называет свое имя и говорит о том, чего, по его мнению, не должно происходить в группе. Сидящий справа от него участник повторяет сказанное и добавляет свое имя и пожелание. Например: «Меня зовут Антон, и я не хочу, чтобы меня перебивали».

Второй вариант (для группы более 10 чел.): учащиеся получают листы бумаги, дается инструкция: «Напишите, какие правила вы хотели бы принять для нашей группы». Затем учащимся предлагается пройти по классу, посмотреть, какие у кого записаны правила, объединиться в группы с теми, у кого записаны похожие. Далее в каждой мини-группе необходимо сформулировать обобщающее правило.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: «Все ли согласны с правилами? Какие правила мы принимаем, а какие нет? Почему?»

Все правила обсуждаются.

По окончании обсуждения в группе психолог может предложить свои правила, они обсуждаются и принимаются общие с учетом разработанных учащимися.

#### **Предложения для группы**

- Постоянство.

Каждый участник работает от начала и до конца работы группы и не опаздывает. Распорядок групповых занятий.

- Конфиденциальность.

Информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы.

- Активность.

Каждый член группы постарается быть активным участником происходящего и будет стремиться участвовать во всех событиях и процедурах.

- Искренность в общении и право сказать "нет".

Каждый член группы постарается быть искренним, но имеет право сказать "нет". Участники по возможности открыто выражают свои мысли и чувства. Если сообщаются сведения, то достоверные. При этом каждый имеет право сам решить, как поступить в той или иной ситуации, и если он не готов говорить или действовать, то имеет право сказать "нет", но это должно быть сказано открыто.

- Обращение по имени.

В группе необходимо называть участников по имени и не говорить о присутствующих в третьем лице.

- Персонафикация высказываний.

Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Больше говорить от себя лично: "Я считаю, что..." вместо "Некоторые думают..."

- Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего следует оценивать не самих участников, а их действия (за исключением специально организованных процедур). Не "Ты мне не нравишься...", а "Мне не нравится, когда ты говоришь... или поступаешь..."

## 2. Упражнение «Расшифровка»

**Цель упражнения:** актуализация представлений об экзаменах.

**Материалы:** плакаты с буквами «Е», «Г», «Э» (по одной букве на каждом плакате).

**Инструкция для участников:** «Перед вами три буквы: «Е», «Г», «Э». Их можно расшифровать как «единый государственный экзамен», а можно как-нибудь иначе. Давайте попробуем это сделать».

Сначала участники вспоминают слова, начинающиеся на каждую из этих букв, а затем ведущий предлагает составить из них словосочетания. Упражнение помогает снизить общую тревожность перед обсуждением темы.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: «Испытывали ли вы тревогу, страх? Изменилось ли ваше отношение к экзамену?»

## 3. Дискуссия на тему "Возможности, которые предлагает нам жизнь"

Участникам предлагается прослушать притчу и обсудить ее.

### Открытые возможности

Как-то ночью одного человека посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у него будут возможности добыть огромные богатства, заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной женщине.

Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не произошло, и в конце концов он умер в одиночестве и нищете. Когда он дошел до врат рая, то увидел ангела, который посетил его много лет назад, и заявил ему: Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в обществе и прекрасную жену. Все свою жизнь ждал... но ничего не произошло.

"Я не это тебе обещал, — ответил ангел. — Я обещал тебе возможности богатства, высокого положения в обществе и встречи с прекрасной женщиной, которая может стать твоей женой, а ты их пропустил.

Человек был озадачен.

"Я не представляю, о чем ты говоришь", — сказал он.

"Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого предприятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать?" — спросил ангел.

Человек кивнул.

"Из-за того, что ты отказался осуществлять ее, идея была через несколько лет дана другому человеку, который не позволил страхам остановить его, и, если ты помнишь, он стал одним из самых богатых людей в царстве".

"И еще, помнишь, — сказал ангел, — был случай, когда большое землетрясение сотрясло город, разрушив много домов, и тысячи людей не могли выбраться из-под обломков. У тебя была возможность помочь найти и спасти выживших людей, но ты боялся, что в твоё отсутствие мародеры вломятся в твой дом и украдут все твоё имущество, так что ты не обращал внимание на призывы о помощи и остался дома".

Человек кивнул, вспомнив о своем постыдном поступке.

"Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, так что тебя бы уважали все оставшиеся в живых в городе", — сказал ангел.

"Ты помнишь женщину, прекрасную рыжеволосую женщину, которая тебе очень нравилась. Она не была похожа ни на одну другую из тех, кого ты видел до этого и после этого, но ты думал, что оно никогда не согласится выйти замуж за такого, как ты, и, боясь быть отвергнутым, ты прошел мимо нее?"

Человек опять кивнул, но теперь в его глазах стояли слезы.

"Да, мой друг, — сказал ангел, — она стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей, и с ней ты был бы по-настоящему счастлив всю жизнь".

Всех нас каждый день окружают различные возможности, но часто, подобно человеку из этой истории, мы позволяем страху и опасениям помешать нам использовать их.

## 4. Упражнение "Молодец!"

Участникам необходимо разделиться на две группы по принципу: внешний — внутренний. "Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: "А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!" И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее. Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: "Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!" Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается"

## **5. Подведение итогов.**

### **Занятие 2. Как отвечать на экзамене**

**Цель занятия:** обучение школьников использованию личностного потенциала при сдаче экзамена.

**Задачи:** создание условий для раскрытия личностного потенциала учащихся;

**Материалы:** ватман, маркер (фломастер), скотч.

#### **Ход занятия**

**Организационный момент.** Ведущий напоминает результаты прошлого занятия, правила группы, приветствует участников тренинга.

##### **1. Упражнение «Суперученик»**

**Цель упражнения:** создание условий для раскрытия личностного потенциала учащихся, который может помочь при сдаче экзаменов.

**Ход упражнения:** класс делится на 2 группы. Каждая группа получает задание – составить портрет «суперученика», который, без сомнения, сдаст любой экзамен.

**Инструкция для учащихся:** «Сейчас мы будем говорить про каждого из вас. Вы должны вспомнить те качества друг друга, которые помогут вам сдать экзамен. Но вы должны не просто называть качества, а подтверждать их примерами! И так мы говорим про каждого присутствующего по очереди».

Если группа не может найти сильной «экзаменационной» стороны личности того или иного участника, задача ведущего – помочь им, организовать мини-обсуждение.

Учащийся, делает записи. Затем участникам предлагается из ряда названных качеств выбрать пять, наиболее важные.

Результаты работы представляются всему классу, участники по очереди зачитывают наиболее важное для себя качество. Ведущий отмечает, что у каждого нашлась сильная сторона.

Выбранные качества записываются на листе ватмана и вывешиваются на стенд.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: «Что нового вы о себе узнали? Какие качества вы бы хотели у себя развить?»

##### **2. Дискуссия в малых группах**

Участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

**Функции председателя:** следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы "мозгового штурма"; поощрять участие каждого.

**Функции секретаря:** записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы.

**Функции спикера:** излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.

**Функции таймера:** следить за временем, отведенным на дискуссию.

Ведущий объясняет группе значение понятия "мозговой штурм" и его **принципы**:

— Выработайте как можно больше идей.

— Все идеи записываются.

— Ни одна идея не отрицается.

— Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время.

**Материал:** 4 листа ватмана, фломастеры.

**Инструкция:** Я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделить на 4 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: утро — день — вечер — ночь.

**Предлагаю вам задания для обсуждения.**

Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к единому государственному экзамену?

Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена?

Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и правила группы.

На обсуждение дается 2 минуты.

Затем спикеров просят доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

### 3. Медитативно-релаксационное упражнение – "Храм тишины"

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойными... или радостными... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?... Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого человека. А может быть, пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?... Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: "Храм тишины"... Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной... Побудьте в этом храме... в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно... Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к "Храму тишины".

Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

### 4. Подведение итогов занятия.

## **Занятие 3. Экзаменационные оценки. Тренировка памяти**

**Цель занятия:** снятие тревожности перед экзаменом.

**Задачи:** развитие памяти, ассимиляция представлений о критериях оценки экзаменационных ответов.

**Материалы:** листы бумаги формата А5, жетоны, карандаши.

### **Ход занятия**

**Организационный момент.** Ведущий приветствует участников, напоминает результаты прошлого занятия, правила группы, организует с учащимися диалог о том, почему важно тренировать память.

#### **1. Упражнение «Тренировка памяти»**

**Ход упражнения:** зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают второе.

### **1 вариант**

курица – яйцо  
ножницы – резать  
лошадь – сено  
книга – учить  
бабочка – муха  
щетка – зубы  
барабан – пионер  
снег – зима  
петух – кричать  
чернила – тетрадь  
корова – молоко  
паровоз – ехать  
груша – компот  
лампа – вечер

### **2 вариант**

жук – кресло  
перо – вода  
очки – ошибка  
колокольчик – память  
голубь – отец  
лейка – трамвай  
гребенка – ветер  
сапоги – котел  
замок – мать  
спичка – овца  
терка – море  
салазки – завод  
рыба – пожар  
топор – кисель

## **2. Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала**

Память - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти "опознавательными знаками", или "адресами", намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки. Наше сегодняшнее занятие – это иллюстрация того, что я Вам только что сообщила. Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом, такие как:

- Группировка — разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).
- Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).
- План — совокупность опорных пунктов.
- Классификация - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
- Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- Серийная организация материала — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.
- Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Психологи раскрыли секрет магической "семерки" (семь бед – один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т. д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод



следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

Ведь для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключается смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти. Вот что писал по этому поводу американский психолог Миллер, который открыл это явление: "Это похоже на то, как если бы вам пришлось носить все ваши деньги в кошельке, который может вместить только семь монет. Кошельку совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами".

Ведущий раздает памятки к лекции каждой группе учащихся.

### Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

### 3. Дискуссия по теме лекции.

#### 4. Упражнение "Живые скульптуры"

Вся группа делится на две подгруппы. Первая – выходит за дверь. В это время вторая участники второй подгруппы делают какую-нибудь "живую скульптуру". Затем первая подгруппа входит и смотрит. После этого еще раз выходит за дверь и, когда возвращается, должна воспроизвести групповую фигуру, показанную первой группой. Затем группы меняются местами.

#### 5. Упражнение "Я хвалю себя за то, что..."

Участникам сообщается следующее: "Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу "Я хвалю себя за то, что..."

После этого каждый отвечает на вопросы:

- Трудно ли было хвалить себя?
- Какие чувства вы испытали при этом?

### **6. Подведение итогов занятия**

#### **Занятие 4. Экзамен и здоровье**

**Цель занятия:** обратить внимание учащихся на сохранение собственного здоровья в период экзаменов.

**Задачи:** указать, как заботиться о здоровье в период экзаменов.

#### **Ход занятия**

**Организационный момент.** Приветствие, повторение пройденного материала.

##### **1. Игра «Первая помощь»**

**Материалы:** бланки с контурными изображениями человека, цветные карандаши, плакат с контурным изображением человека, маркер (фломастер), скотч.

**Ход игры:** каждый участник получает контурный рисунок человека и задание: цветными карандашами отметить на рисунке «зоны экзаменационного риска» для здоровья (например, голова – «перегрузка»). Затем на общем плакате составляется обобщенный вариант. Организуется обсуждение: как помочь частям организма (которые дети заштриховали) во время экзамена. Например, помочь глазам – значит, читать в хорошо освещенном помещении, не делать этого лежа, читать в очках, если они прописаны, воздержаться от длительного просмотра телевизора и работы на компьютере и т. д. Результаты фиксируются на плакате. Готовый плакат должен получить название (в обсуждении). Он остается в классе.

## **2. Упражнения для снятия напряжения**

### **На зону ног и бедер**

1. Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тесную одежду и не напрягайте ноги.
2. Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение в течение 10 с, затем мгновенно расслабьтесь. Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления. Повторите 3–5 раз.
3. Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 с, а затем на 10 с расслабьтесь. Повторите 3–5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.
4. Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, сгибая пальцы ног к себе (как в предыдущем упражнении). Теперь будет работать новая группа мышц – мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 с, а затем расслабьтесь, позволяя ногам «упасть». Повторите 3–5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении.

### **Для глаз**

1. Голову держите прямо. Поморгайте, не напрягая глазные мышцы, на счет 10–15.
2. Не поворачивая головы (голову держите прямо), с закрытыми глазами посмотрите направо на счет 1–4, вниз на счет 1–4 и переведите взгляд прямо на счет 1–6. Повторите 3–4 раза.
3. Посмотрите на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25–30 см, на счет 1–4, потом перенесите взгляд вдаль на счет 1–6. Повторите 4–5 раз.
4. В среднем темпе проделайте 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотрите вдаль на счет 1–6. Повторите 1–2 раза.

### **При болях в спине и для коррекции осанки**

1. Исходное положение (далее – и. п.) – сидя на краю стула. Руками обопритесь о сиденье, локти должны быть отведены назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника, голова откинута. Вернитесь в и. п. Повторите 10 раз.
2. И. п. – сидя на стуле. Поднимите руки в стороны, вверх, сведите лопатки. В этом положении согните руки, положите ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально разверните. Вернитесь в и. п. Повторите 10–12 раз.
3. И. п. – то же. Правая рука вверху, левая внизу. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы обеих рук за спиной в «замок». Вернитесь в и. п. Повторите упражнение, меняя положение рук, 6–8 раз.

### **Для головы**

1. Самомассаж.

Сидя на стуле, немного откиньте голову назад. Кончиками пальцев начните растирать лоб от средней линии в стороны. Затем следует перейти к волосистой части головы, поглаживая и растирая ее кругами по всей поверхности, начиная от висков. Закончите массаж поглаживанием затылка. Повторите 4–8 раз. Дышите произвольно, но лучше – в ритме успокаивающегося дыхания.

Кончиками пальцев (два пальца держите с правой стороны и два – с левой) растирайте нос, двигаясь от бровей до уголков рта. Повторите 8–12 раз.

## 2. Расслабление.

Слегка покачайте головой, чуть наклоняя ее то к левому, то к правому плечу так, чтобы она смещалась от точки равновесия всего на 1–2 см (в каждую сторону). Голову и шею, руки и плечи, спину и лопатки нужно расслабить и слегка подвигать корпусом так, чтобы голова, как маятник, сама качалась из стороны в сторону.

Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте перед контрольными работами.

### 3. Упражнение «Ритмичное четырехфазное дыхание».

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

Первая фаза (4–6 с). 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 с). Задержка дыхания.

Третья фаза (4–6 с). 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 с). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2–3 мин.

### 4. Упражнение «Концентрация на слове».

Цель: регуляция эмоций. Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя близкого человека или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, мысленно произнесите первый слог на вдохе, а второй на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, отныне оно станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

Ведущий кратко подводит итоги совместной работы. При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: что было легко? Что сложно? Какие упражнения показались более эффективными? Учащиеся получают памятку «Как подготовиться к сдаче экзамена».

## Памятка

### Как подготовиться к сдаче экзаменов

**Подготовь место для занятий:** убери со стола лишние вещи, удобно разложи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.

**Составь план занятий.** Для начала определи, кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что будет изучаться именно сегодня, какие конкретные разделы и темы.

**Начни подготовку** с того раздела, который знаешь хуже всего: читай учебный материал, обсуждай его с опытными наставниками, выполняй самостоятельные работы.

Следует помнить, что монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности, поэтому при подготовке полезно через каждые 45 мин делать короткие паузы (1–2 мин) или переключаться на другую деятельность.

**Выполняй** как можно больше тестов по тому предмету, который предстоит сдавать. Эти тренировки помогут тебе изучить разные конструкции тестовых заданий.

Постарайся каждый день, отведенный на подготовку, выделять немного времени на занятия, которые приносят радость, удовлетворение.

Готовясь к экзаменам, думай о том, что справишься со всеми заданиями, рисуй картину успеха.

Накануне экзамена **не переутомляйся**. Вечером прекрати подготовку, прими душ, прогуляйся. Постарайся выспаться, чтобы встать бодрым и отдохнувшим

**В пункт сдачи экзамена** ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых ручек с черными чернилами.

Приведем несколько универсальных рецептов успешной тактики выполнения тестирования.

**Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

**Торопись не спеши!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

**Начни с легкого!** Отвечай сначала на те вопросы, в знании ответов на которые ты не сомневаешься, и не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. Потом твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.

**Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до заданий, которые мог бы легко выполнить, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

**Читай задание до конца!** Не старайся понять условия задания «по первым словам» и достроить концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

**Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь о том, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и верно решить новое задание. Забудь также о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не «по зубам»). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

**Исключай!** Многие задания можно решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать явно неверные. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах.

**Запланируй два круга!** Рассчитай хронометраж так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»). На них ты успеешь набрать максимум очков, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

**Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать ее глазами и заметить явные ошибки.

**Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, доверься интуиции! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

**Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

## 5. Упражнение «Значок»

**Цель упражнения:** психологическое завершение занятий.

**Ход упражнения:** каждый придумывает эмблему на тему «К экзаменам готов!». Эмблемы подписываются и наклеиваются на любой из плакатов, оформленных в течение занятий. Ведущий подводит итоги встреч, подчеркивая вклад каждого участника.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: «Как вам кажется, зная эти правила, легче ли будет готовиться к экзамену? Почему? Какие из этих правил вы будете применять? Почему?»