|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **выпускникам 2023 года** |  | ***п. Восход, ул. Молодежная,2***  ***+7(86195)29171***  ***school16@nk.kubannet.ru*** |
|  |
|  |
|  | **Психологическая подготовка выпускников к экзаменам**  *Подготовка к экзаменам – процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха*  *незаменима.*  *Человек может быть гением или обладать всеми необходимыми навыками, но если он не верит в себя, он не будет выкладываться по полной.* |
|  |
| Большинство из нас считают, что экзамен определяет только уровень знания предмета. Но почему тогда такое бывает, что на тестировании «отличники» получают средние баллы? На самом деле они могут знать предмет и на отлично, но дело еще стоит в особенностях психологической подготовки к экзамену. Педагогами и психологами доказано, что психологическая подготовка к экзамену не менее важная, чем знание самого предмета. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | **Мечты, как звезды… возможно, вам до них никогда не дотянуться, однако, если вы устремитесь к ним, они приведут вас к вашей судьбе.** | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |
| ***«Шаги к успеху»***  ***Цель тренинга****– снижение уровня тревожности на предэкзаменационном этапе, отработка с выпускниками навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.*  ***Задачи:***   * *Знакомство выпускников со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.* * *Обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.* * *Обучение приемам активного запоминания.*   **Количество участников:** от 10 до 15 чел.  **Возраст участников:** 17-18 лет  **Время:** 40 мин.  **Ход занятия**  **Психолог:** «Здравствуйте, меня зовут Султана Левоновна. Я рада видеть вас здесь. Тема нашего занятия: «Шаги к успеху».Давайте сейчас сделаем несколько небольших шагов к большому успеху. Мы все сидим в кругу, потому что так легче видеть друг друга и обсуждать важные вопросы. Я предлагаю взять бейджи и написать свое игровое имя и прикрепить его.  Любая деятельность нуждается в определенных правилах, поэтому я предлагаю несколько правил. ВОТ ОНИ:  **1. Право говорящего.** Любой говорящий имеет право быть выслушанным до конца. И только после того, как он вы­разит свою мысль, можно начинать прения и дискуссии.  **2. Правило поднятой руки.** Это правило является продол­жением предыдущего. Ребенок поднимает руку, и, когда появляется возможность, ведущий дает ему слово.  **3. Конфиденциальность.** Вся лич­ная информация, сообщенная о себе или другом челове­ке в группе, является закрытой. Ведь рассказывали ее только группе, а не всему городу или поселку.    **4. «Не давать оценок».** Это важное правило, мы часто на­рушаем в жизни. Считаем вправе осуждать и оце­нивать чужие поступки, слова, привычки. Здесь мы не оцениваем других людей, их мне­ние, внешность, а принимаем их такими, какие они есть.  ***Упражнение 1.* Упражнение-разминка «Ассоциации**», в ходе которого выпускники придумывают ассоциации на слово «ЕГЭ» отвечая на конкретные вопросы.  ***Цели упражнения****:*  - активация психологической динамики группы;  - создание позитивных установок у группы на дальнейшее обсуждение темы «ЕГЭ»  - актуализация самосознания старшеклассников на тему сдачи ЕГЭ.  ***Вопросы:***  Какие ассоциации у Вас возникают:  -Если «ЕГЭ» это мебель, то какая?  -Если «ЕГЭ» это одежда, то какая?  -Если «ЕГЭ» это время года, то какое?  -Если «ЕГЭ» это цвет, то какой?  -Если «ЕГЭ» это цветок, то какой?  -Если «ЕГЭ» это время суток, то какое?  -Если «ЕГЭ» это мебель, то какая?  -Если «ЕГЭ» это насекомое, то какое?  -Если «ЕГЭ» это мебель, то какая?  -Если «ЕГЭ» это глагол, то какой?  -Если «ЕГЭ» это прилагательное, то какое?  **Упражнение 2. «Что? Где? Когда?** Участникам предлагается ответить на вопросы и проверить свои знания о правилах проведения ЕГЭ в 2023 году.  **Цель**: развивать познавательный интерес к процедуре сдачи экзамена.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **№ п/п** | **Вопрос** | **Ответ** | |  | При наличии, какого документа осуществляется допуск участников экзамена в ППЭ? | *паспорт* | |  | В течение, скольких дней утверждаются Результаты ЕГЭ председателем ГЭК. | одного рабочего дня | |  | Во сколько начинается ЕГЭ по всем учебным предметам? | в 10:00 по местному времен | |  | В день проведения экзамена (в период с момента входа в ППЭ и до окончания экзамена) в ППЭ участникам экзамена запрещается иметь при себе ...? | средства связи, электронновычислительную технику, фото-, аудио- и видеоаппаратуру, справочные материалы. |   **Упражнение 3 «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 цитату:  еСли взгЛЯнуть на проблему под дРУгим углом, вы СМОжете найти нОвые решения. НаучИТесь управлЯТЬ своей физиоЛОгией. СкОНЦентрируйтесь, когДа вы Перегружены, находите ИСточники ЭНЕргии, когда кажЕтся, что сил больше нет, и усПОкойтесь, когда ВЫ взВОЛнованы иЛи раздражены. РешиТе проблему.  **Анализ**: Сразу ли вы справились с заданием? Что понадобилось вам для его быстрого выполнения? В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание? Как развить самообладание?  **Упражнение 4. «Счёт»**  **Цель:** снятие психического напряжения  Сядьте поудобнее, сложите руки на коленях, поставьте ноги на пол и найдите глазами предмет, на котором можно сосредоточить своё внимание.  Начните считать от 10 до 1, на каждом счёте делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)  Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счёте. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, исчезает напряжение.  Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в тёплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.  Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.  **Упражнение 5. «Управление телом»**  **Цель**: снятие мышечного напряжения  Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.  Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.  Напрягите и расслабьте икры.  Напрягите и расслабьте колени.  Напрягите и расслабьте бёдра.  Напрягите и расслабьте живот.  Расслабьте спину и плечи.  Расслабьте кисти рук.  Расслабьте предплечья.  Расслабьте шею.  Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.  Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.  Обратите внимание на то, какие группы мышц у вас напряжены.  Заметив напряжение в определенных группах мышц, рекомендуется усилить его, довести до абсурда и, вслед за этим, наступает момент, когда расслабиться, сбросить напряжение становится легче. Если ваши кулаки сжимаются от злости, то можно сделать так: на вдохе сжать кулаки крепче и на выдохе резко их отпустить,  разжать пальцы. При необходимости можно повторить это несколько раз.  **Упражнение** 6. **«Мусор»**  **Цель:** освобождение от негативных чувств и эмоций.  **Материалы:** листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».  Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и как его можно связать с выбросом негативных эмоций.  Зачастую у нас с ситуацией сдачи экзамена связаны неприятные чувства, мысли. Они нам мешают, из-за них мы даже экзамены сдаем хуже. Сейчас мы совершим ритуал утилизации отрицательных переживаний и мыслей, которые приходят в голову в ситуациях, вызывающих повышенную тревогу. Для этого на ненужной бумаге напишем все неприятное. Желательно писать некрасиво, небрежно, можно левой рукой». После того, как участники напишут все плохое, они торжественно это «утилизируют» — рвут на мелкие кусочки бумагу и бросают ее в мусорное ведро.  **Упражнение 7. "Мои достижения".**  ***Цель:*** помочь учащимся найти в себе, те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.  Учащиеся делят лист бумаги на две части. В одной части пишут: "Чем я могу похвастаться" т. е. свои сильные стороны. После заполнения первой части озаглавливается вторая - "Чем это может мне помочь на экзамене". Желающие озвучивают результаты.  ***Обсуждение:***Легко/ сложно ли было выполнять данное упражнение? Что вы чувствовали, когда отвечали на данные предложения?  **Упражнение 8.** «Тебе все подвластно, даже достать звезду»  Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе. Время: 20 минут Инструкция: Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка).  А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других — бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.  Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?  Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.  А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Эта звезда поведет вас дорогой знаний и будут сопровождать на всех экзаменах и дальше по жизни. Посмотрите внимательно на звезды участников: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами.  **Упражнение 9.** **"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?  **Упражнение 10**.**"Комплимент"**  Каждый участник должен сказать своему соседу комплимент. При этом комплимент должен быть высказан в форме "Я-высказывания", т.е., обращаясь к соседу, каждый должен говорить о своем отношении к нему, но в то же время высказывание должно быть приятно слушающему.  **Подведение итогов. Рефлексия** Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.  http://images.myshared.ru/19/1206276/slide_3.jpgРебята, сегодня мы с вами доказали, что Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать свое эмоциональное состояние. Желаю вам успеха! | | | | | | | | | |
|  | |  | |  | | |  |  | |
| Связь | Веб-сайт: | | | Получатель | Контактное лицо: | Эл. почта | | | Электронная почта: |
| www.bellowscollege.com | | | 215-555-0134 | someone@example.com |

