**Тренинг:**

**«Я выпускник».**

**Цель: психологическая помощь в процессе подготовки учащихся к ЕГЭ и ОГЭ**

**Задачи:**

* **Сплочение классного коллектива;**
* **Создание доброжелательной атмосферы;**
* **Обсуждение позиции и статуса «выпускника».**

**Ход занятия.**

***1.Приветствие.***

Вступительное слово ведущего.

Знакомство с целью и задачами тренингового занятия.

***2.Принятие правил эффективной работы на занятии.***

Правила, которые записаны на бумаге, вывешиваются на доске.

**Примерные правила работы в коллективе:**

**1.Доверительный стиль и искренность общения.**

Искренность проявляется в открытом выражении своих чувств и мыслей по отношению к самому себе и действиям других участников.

**2.Персонификация высказываний.**

Каждый участник говорит за себя, от своего имени.

**3.Недопустимость оценок.**

Не оценивать участников, а только их действия. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения. Учиться понимать, чувствовать другого человека. Тип выражений может быть таким: «Мне не нравится твой тон обращения». Вместо оценок другого человека мы говорим о чувствах, которые его действия у нас вызывают.

**4. Общение по принципу «Здесь и теперь».**

Необходимо говорить о тех проблемах, которые волнуют здесь и сейчас, и обсуждать те процессы, которые происходят в группе.

***4.Упражнение «Ты и Я».***

Дети делятся на пары (желательно кто мало общается друг с другом). В течение 5 минут рассказывают друг другу о себе. После этого представляют друг друга своей группе.

***5.Упражнение Джеффа.***

В кабинете на разных местах вывешиваются 3 плаката с надписями «Да»,»Нет»,»Может быть».Ведущий стоит в центре и задает вопросы ,а ученики переходят к тому плакату который соответствует их ответу.

*Правило: Нельзя критиковать других и спорить!*

Возможные вопросы:

1.Хотели бы вы изменить свой возраст?

2.Бывает ли так, что тебе очень плохо в своем классе?

3.Твой класс можно назвать дружным?

4.Смогли бы вы жить в одиночестве?

5.Интересуют ли вас политические события в стране и за рубежом?

6.Есть ли у вас комплексы?

7.Во всех неприятностях виню себя.

8.Лучше быть умным, чем богатым.

9..Наша школа - хорошая школа?

Ведущий спрашивает, кто хотел бы сказать, почему выбрал именно этот ответ.

***Притча о бабочке.***

В древности жил-был мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Он придумал свой план :Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его , как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что я живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошёл к мудрецу. Когда он спросил, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: «Все в твоих руках».

Вывод: Каждый человек-хозяин своей судьбы.

***7.Упражнение «Звезда».***

Люди издавна любовались звездами на небе. Глядя на звезды, они мечтали. Мечтали о будущем, о прекрасном. Но однажды люди, подняв головы к небу, вдруг не обнаружили ни одной звезды. У людей появилось чувство одиночества. Наша с вами задача - оживить космической небо, вновь зажечь на нём звезды, вернуть людям мечту.

-Ребята, скажите, пожалуйста, какие ассоциации у вас возникают при слове «звезда»?

Есть ли какое-нибудь сходство у человека и звезды? В чем оно?

Да, действительно, каждый человек по-своему ярок, загадочен, интересен ,холоден и горяч ,далек или близок. Каждый из вас по-своему звезда, т.к. у каждого из вас есть то, за что вас можно вас уважать, ценить, любить.

Сейчас каждый из вас получит звезду. Вам необходимо на ней написать свое имя (в центре звездочки) . А на лучиках вы напишете ответы на вопросы, которые я буду задавать.

Вопросы:- Твой день рождения;

-Твое увлечение;

-Что ты больше всего ценишь в других людях;

-Кем бы ты хотел стать в будущем? (профессия);

-Твоя мечта.

Учащиеся могут украсить свои звездочки по-своему желанию.

-Ребята, а теперь нам нужно украсит вот это пока ещё пустое космическое небо класса.

*Ребята подходят к плакату на доске, приклеивают свои звездочки там, где хотят.*

-Посмотрите ребята, на это прекрасное небо 10-го класса, сколько новых, ярких звёзд сегодня зажглось на вашем небе. И я хочу, чтобы ни одна звезда не исчезла, не упала.

Если вы будете держаться все вместе, будете помогать друг другу, поддерживать друг друга, то на вашем небе всегда будут вот такие красивые звезды и не будет места в вашем классе такому явлению, как одиночество.

***8.Рефлексия.***

Ребята делятся впечатлениями.

**Список литературы.**

1. <https://inoskaz.com/pritcha-babochka/>
2. <https://nika-spo.ucoz.ru/publ/uprazhnenija_dzheffa/9-1-0-45>
3. <https://edunews.ru/intensiv/info/pravila-treninga.html>
4. Портал информационной поддержки проекта «Единый государственный экзамен» https://edunews.ru/intensiv/info/pravila-treninga.html