Государственное бюджетное учреждение – Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи муниципального района Борский Самарской области

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ СОШ с.Богдановка
_____Е.М.Илясова

«____»_____2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ЦППМСП
м .р. Борский
_____О.П.Демина

«____»_____2019 г.

«Экзамены. Путь на успех»

ПРОГРАММА занятий по подготовке учащихся выпускных классов к итоговой аттестации

Пояснительная записка

Актуальность. Подготовка к государственным экзаменам является одной из основных проблем выпускников. По своей сути ОГЭ и ЕГЭ является своеобразной проверкой знаний, социальной и психологической готовности школьников к постоянно меняющимся условиям современной реальности. В этой связи, психологическая устойчивость старшеклассников является одной из основных характеристик, способствующих успешной аттестации в форме ЕГЭ и ГИА.

Чем ближе время выпускных экзаменов, тем меньше у всех остается часов для подготовки, зато растет напряжение, перегрузки и иррациональный страх перед будущим. Но если вовремя оценить глобальность и реальность встающих задач, можно эффективно спланировать необходимую деятельность, рационально распределить нагрузку, выработать оптимальную систему ежедневной работы, которая, непременно принесет успех. Одним из важных результатов такой работы является снижение тревожности и сформированность психологической готовности выпускников к государственной итоговой аттестации, что, в общем, также способствует успешному окончанию школы и поступлению в высшие и средние специальные образовательные учреждения.

В этот период родители и школьники особенно нуждаются в психологической поддержке, ведь от результатов итогового экзамена, как они считают, напрямую зависит их будущее.

Подготовка к итоговой аттестации включает в себя формирование и развитие психологической, педагогической и личностной готовности у всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, учителей, родителей.

Проблемы психологической готовности к экзаменационным испытаниям рассматриваются прежде всего через трактовку понятия «готовность» в психологии:

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая

настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету.

Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Психологическая подготовка основана на развитии таких психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ОГЭ и сдаче ЕГЭ и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена. Отработка этих качеств будет способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

Основные направления программы:

- Развитие познавательного компонента психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ.
- Уменьшение уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции.
- Содействие адаптации учащихся к процессу проведения ГИА и ЕГЭ.
- Создание необходимого психологического настроя у педагогов, классных руководителей, учащихся и их родителей во время подготовки и проведения экзаменационных испытаний.

Цель: отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи:

- познакомить выпускников с особенностями психологической подготовки к экзаменам;
- развивать навыки саморегуляции;
- развивать умения самоорганизации в контексте подготовки к экзаменам;
- обучить выпускников методам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- повысить сопротивляемость стрессу;
- обучить способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;
- обучить приемам активного запоминания.

Целевая аудитория

выпускники 9-х и 11-х классов

Объем занятий

Цикл включает в себя 16 занятий продолжительностью 1,5-2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Формы работы: групповая дискуссия, отработка умений и навыков в специальных упражнениях, групповое обсуждение, освоение техник (саморегуляция, самоподдержка) в специальных упражнениях.

Диагностические материалы:

- Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М.Ю. Чибисовой.)
- «Определение личностной и ситуативной тревожности » по Ч.Д. Спилбергу.
- Опросник Казанцевой Г.Н. – «Изучение общей самооценки»
- Тесты на развитие внимания («Определение объема внимания» , «Выявление уровня устойчивости и переключения внимания» , «Корректурные пробы Бурдона»
- Тест «Цезарь» для диагностики объема оперативной памяти.
- Тест-опросник А.В.Зверькова и Е.В.Эйдмана «Определение уровня развития волевой саморегуляции».

Ожидаемые результаты:

- освоение техник саморегуляции;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Важно отметить, что психологическая подготовка формирует устойчивость к стрессовым ситуациям и способствует формированию уверенности в себе.

Методические рекомендации

Подводя итоги занятия, дети оценивают свое поведение и эмоциональное состояние, высказывают свои мысли по теме занятия, говорят о своих дальнейших действиях. Ведущий, со своей стороны, оценивает участие детей на занятии, выражает надежду, что в реальной жизни они будут соблюдать «правила хорошего тона». Заканчивать занятие можно «Минутой тишины».

Психологический настрой на вежливое поведение

Для проведения этого упражнения дети принимают расслабленную позу, закрывают глаза и методом самовнушения повторяют слова настроя (каждый новый пункт вводится через 2-3 занятия):

- Дети прослушивают текст, который произносит психолог, и повторяют его шепотом раздельно по предложениям.

- Дети прослушивают звукозапись (текст звучит полностью), дети повторяют его мысленно про себя.
- Дети проговаривают текст шепотом самостоятельно, каждый сам себе в удобном для себя темпе.
- Дети проговаривают текст мысленно, каждый сам себе, в удобном для него темпе. При этом звучит спокойная, тихая музыка.

Текст: *Я настраиваюсь на веселую, энергичную, молодую жизнь и сейчас, и через 30 лет, и через 100 лет. Я настраиваюсь на развитие способностей. Я человек смелый, твердо уверенный в себе, я все могу и ничего не боюсь. Я сам человек добрый, вежливый. Я люблю себя, отношусь к себе с уважением. Я живу среди добрых, вежливых людей. Я люблю своих родителей, братьев и сестер, учителя. Всех добрых людей. Я желаю здоровья себе и всем добрым людям.*

Минута тишины

Упражнение проводится в самом конце занятия с целью успокоить детей, снять возбудимое состояние, которое обязательно возникает, так как форма проведения данных занятий предусматривает свободное общение.

Дети закрывают глаза и представляют себе любую ситуацию, где бы они поступили как вежливый человек, или просто думают о приятных вещах: конфетах, пятерке, любимой собаке… Главное – посидеть и послушать тишину.

Карточки для оценки своего эмоционального состояния

Детям раздаются конверты, внутри которых находятся 4 карточки: красная, зеленая, синяя, белая. Каждому цвету дается интерпретация.

Красная. У меня отличное настроение, все прекрасно, просто замечательно, я доволен собой и другими.

Зеленая. Все нормально, и так сойдет, бывает и лучше, но и сейчас неплохо.

Синяя. Кошмар! Мне ничего не нравится, все скучно, неинтересно, скорее бы все закончилось.

Белая. Отстаньте от меня! Вы сами по себе, я сам по себе.

При подведении итогов дети сигналят выбранной карточкой, соответствующей их настроению «здесь и теперь». По мере необходимости можно спросить некоторых детей обосновать свой выбор цвета и прокомментировать свое состояние.

«Экзамены. Путь на успех»

ПРОГРАММА
занятий по подготовке учащихся старших классов к выпускным экзаменам.

Цель занятий: отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи:

- обучение выпускников методам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- повышение сопротивляемости стрессу; обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;
- обучение приемам активного запоминания.

Используемые методы: дискуссии, лекции, тренинговые упражнения.

Участники: учащиеся 9, 11 классов.

Тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Кол-во часов			Форма контроля
			всего	теор	практич	
1	Память и приемы запоминания. Методы запоминания текстов.	Знакомство с характеристиками памяти человека, обучение работе с текстом, обучение приемам запоминания, отработка полученных навыков.	2	0.5	1.5	Анализ результатов выполненных заданий
2	Методы активного запоминания. Метод ключевых слов.	Формирование следующих умений: внимательно читать инструкцию перед выполнением задания, работать в режиме ограниченного времени, контролировать и проверять свою работу, проявлять свой творческий и	2	0.5	1.5	Наблюдение, анализ выполненных заданий, анкеты,

		интеллектуальный потенциал.				тесты
3	Приемы волевой мобилизации	Познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена.	2	0.5	1.5	
4	«Загадки Амтхауэра»	Развивать творческий и интеллектуальный потенциал учащихся, умение работать в режиме ограниченного времени; снизить уровень тревожности, эмоционального напряжения; учить действовать в неожиданной ситуации.	4	1	3	
5	Обучение приемам релаксации и снятия напряжения	Обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.	3	0.5	2.5	
6	«Как справиться со стрессом»	Развитие у школьников эффективных стратегий поведения в стрессовых ситуациях; профилактика цейтнота. Закрепление положительной установки (веры в успех); ориентация на использование полученных знаний, навыков и умений в повседневной жизни.	3	1	2	
ИТОГО			**16**	**4**	**12**	

Краткое содержание программы «Экзамены. Путь на успех»

Введение

Единый государственный экзамен – это обычный экзамен, но основанный на тестовых технологиях. Так как такая форма экзамена является относительно новой, требуется дополнительная подготовка всех его участников. В ходе занятий мы с вами попытаемся приобрести некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, насколько хорошо знаете тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах. Иногда бывает так: вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того, чтобы этого не произошло, вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

К экзамену учащиеся запоминают много текстового материала, формул, графиков, правил. Очень важно понять, какой способ запоминания подходит каждому из вас, как можно помочь себе запомнить то, что обычно запоминается с трудом.

Экзамены (в строгом переводе с латыни – испытания) – это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.

Наши занятия будут посвящены психологической подготовке к экзаменам. Надеюсь, что знания, полученные в ходе занятий, помогут вам более успешно пройти все испытания на выпускных экзаменах. Конечно, не всеми предложенными приемами будет пользоваться каждый из вас, но вы сможете их попробовать и выбрать те, которые подходят вам больше всего.

Для снижения эмоционального напряжения, страха перед экзаменом, уровня тревожности мы будем выполнять задания, которые помогут вам научиться:

- *адаптироваться в новой ситуации;*
- *мобилизовать свои силы для раскрытия личностного потенциала;*
- *принимать на себя ответственность;*
- *работать в режиме ограниченного времени;*
- *проявлять свой творческий и интеллектуальный потенциал;*
- *внимательно читать инструкцию перед выполнением задания и четко ее соблюдать;*
- *контролировать и проверять свою работу.*

ЗАНЯТИЕ 1, 2

Тема: «Память и приемы запоминания. Методы запоминания текстов».

Цель занятия: знакомство с характеристиками памяти человека, обучение работе с текстами, обучение приемам запоминания, отработка полученных навыков.

Упражнение 1. «Делимся на группы».

Так как группа «разноуровневая» по знаниям и возможностям, есть явные группировки, то целесообразно использовать авторитарный вариант деления группы на подгруппы.

В этом случае учащимся вручаются цветные карточки с булавками, у каждой группы свой цвет карточек. Карточки вручаются таким образом, чтобы группы получились примерно равными по силам и чтобы в одну группу вошли учащиеся из разных группировок.

В группе, где отношения между учащимися ровные, можно разделить группу с учетом предпочтений самих учащихся. Вызываются добровольцы из числа участников (4-5 человек), психолог (ведущий) задает добровольцам вопрос: «Кого бы взяли с собой в поход?» Добровольцы выбирают по одному человеку в свою команду. Тем, кого выбрали, задается следующий вопрос: «Кому бы вы доверили нести рюкзак?» и т.д.

Если остается несколько человек, которых не выбрали, можно предложить им самим определить команду, в которой они бы хотели работать.

Мини-лекция «Память. Приемы организации запоминаемого материала»

Каждой группе учащихся раздаются памятки к лекции.

Что такое «память»?

Память – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующих 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.

Приемы работы с запоминаемым материалом

- ***Группировка*** – разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).
- ***Выделение опорных пунктов*** – фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).

- ***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, по времени, упорядочивание в пространстве.
- ***Ассоциации*** – установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Упражнение 2. Работа с текстом

Цель: помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам.

Необходимо подготовить несколько небольших текстов (1-2стр.): рассказы, биографии, научные статьи об открытиях или природных явлениях. Учащимся могут потребоваться листы бумаги, фломастеры, например, для изображения схем.

Психолог. Каждой группе будет предложен текст, который необходимо организовать таким образом, чтобы его можно было запомнить с помощью определенного приема (группировка, выделение опорных пунктов, план, классификация, структурирование, схематизация, ассоциации). Когда задание будет выполнено, результат нужно продемонстрировать всей группе.

На выполнение задания вам дается 15 минут.

Обсуждение

- Что вызвало трудности и как их можно преодолеть?
- Какой прием оказался наиболее оптимальным и почему?
- Какие приемы, на ваш взгляд, больше подходят для работы с текстами: по математике, литературе, русскому языку, биологии, географии и т.п.?

Упражнение 3. «Пустой стул»

Время проведения 10 минут.

Цель: снятие усталости, поддержание рабочего состояния участников.

Перед началом упражнения нужно организовать расстановку стульев по форме круга, чтобы стульев было на один больше, чем половина учащихся под номером один. Если учащихся четное количество, то психолог тоже принимает участие в игре и начинает игру.

Психолог. Рассчитайтесь на первый-второй. Участники под номером один садятся в круг на стулья, под номером два встают за их стульями. Один стул должен оставаться свободным. Задача участника, стоящего за свободным стулом, - взглядом пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать на свободный стул. Задача партнера, стоящего за ним, - задержать его.

ЗАНЯТИЕ 3, 4

Тема: «Методы активного запоминания. Метод ключевых слов»

Цель: Формирование следующих умений: внимательно читать инструкцию перед выполнением задания, работать в режиме ограниченного времени, контролировать и проверять свою работу, проявлять свой творческий и интеллектуальный потенциал.

Упражнение 1. «Разминка»

Мини-лекция «Методы активного запоминания»

Учащиеся записывают информацию; кроме того, им раздаются памятки о каждом методе с инструкцией – попробовать их применить самостоятельно в домашних условиях при подготовке к текущим урокам.

Золотое правило хорошего запоминания – интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя интеллектуальную работу с текстом. Разберем некоторые из них сейчас. Вы получите памятки для организации своей работы, которые сможете использовать дома при подготовке к занятиям в школе и к экзаменам.

Метод ключевых слов

Что такое ключевое слово? Это своеобразный узел, связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить одно-два главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит их только вспомнить – как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применять и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из которых выделяется минимальное количество ключевых слов: их необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый каркас текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Метод повторения И.А.Корсакова

(основные принципы)

1. *Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.*
2. *Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:*

1-й день – 2 повторения;
2-й день – 1 повторение;
3-й день – без повторений;
4-й день – 1 повторение;
5-й день – без повторений;
6-й день – без повторений;
7-й день – 1 повторение.

3. *Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.*

   Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через 24 часа.

Комплексный учебный метод

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяются предложение за предложением, стихотворная строка за строкой.

Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором – повторяются первые две части и заучивается следующая и т.д.

Зубрежка

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно не идет! В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила. Какова процедура зазубривания?

- *Повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить.*
- *Повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды.*
- *Повторить, выждав 10 минут (для запечатления).*
- *Для перевода материала в долговременную память повторить его через 2-3 часа.*
- *Повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).*

Упражнение 2. «Память и чувственный опыт»

Цель: ознакомление с техниками запоминания, основанными на чувственном опыте.

Психолог. Эмоции и чувства – лучшие союзники памяти. Чем больше чувств участвует в записи следов памяти, тем проще извлечь информацию. Даниэль Лапп сравнивает воспоминание с рыбалкой. Чем больше крючков мы забрасываем, тем больше рыбы можем поймать. Так и с памятью: чем больше чувств вовлечено, тем легче вспомнить информацию. Дайте простор для проявления своих особенностей к восприятию: смотрите, слушайте, трогайте, пробуйте на вкус, принюхивайтесь, двигайтесь. Мы запоминаем лучше:

a) ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;
b) то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам предстоит еще вернуться);
c) то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);
d) прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

При запоминании вы можете воспользоваться приемами зрительной памяти.

Приемы зрительной памяти

1. Мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. Раскрасим его в своем воображении необычным цветом или представим его огромного размера, повернем и рассмотрим предмет с разных сторон. Трудно забыть его после таких действий, не правда ли? (*При запоминании какого материала можно воспользоваться таким приемом?)*
2. Визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом

на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

Коды

Некоторым из нас при запоминании числовой информации помогают опоры, или коды. К ним можно отнести:

1. ***Вербальный код.*** Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т.п. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа:

ноль – моль
один – блондин
два – дрова
три – осетрина
четыре – черт в тире
пять – пятка
шесть – шерсть
семь – семья
восемь – осень
девять –дева
десять – деспот

2. ***Визуальный (зрительный) код.*** Он может быть таким:

Ноль - круг или овал
Один – столб (свеча, кол)
Два – близнецы (пара ботинок)
Три – треугольник
Четыре – квадрат
Пять – пальцы руки
Двенадцать – часовая стрелка в полдень
шесть – шестигранная игральная кость
семь – подсвечник на семь свечей
восемь – песочные часы
девять – улитка (ушная раковина)
десять – пальцы обеих рук
одиннадцать – футбольная команда

3. ***Кодирование информации по зрительному сходству.***

В этой системе цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с нею.

0 = О 1 = Т или Г (главный элемент – вертикальная палочка)
2 = П (буква на двух ножках) 3 = З 4 = Ч 5 = Б
6 = С 7 = У 8 = В 9 = Р

Чтобы запомнить число, нужно превратить цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых мы составим легко запоминающуюся фразу.

Упражнение 3. «Снежки»

Цель: снятие напряжения и усталости после занятия.

Рабочее пространство комнаты делится на две равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись на первый-второй.

Газетные листы надо скомкать в «снежки». По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала «Стоп!» окажется меньше снежков.

ЗАНЯТИЕ 5,6

Тема: «Приемы волевой мобилизации»

Цель: Познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена.

Психолог. Выпускной класс очень ответственный, фактически это переломный момент в вашей жизни. Конечно же, экзамены – это серьезное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы. На этом занятии мы разберем приемы волевой мобилизации, которые вы можете применять при подготовке к экзаменам, даже если вам кажется, что у вас нет личностных качеств, позволяющих быть волевым и целеустремленным. Эти приемы позволят включиться в работу, настроиться на подготовку к экзаменам. Даже если вам не хочется готовиться, вы сможете после выполнения упражнений по мобилизации преодолеть существующее у вас нежелание.

Применяя регулярно эти упражнения, вы увидите, как изменится ваш учебный настрой.

Упражнение 1. «Часы»

Цель: тренировка внимания и рабочего самочувствия.

В этом упражнении заняты 13 учащихся – 12 «часов» и 1 «диспетчер».

Психолог. Встаньте широким кругом, рассчитайтесь по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. «Диспетчер» - посередине круга.

Если бы это был циферблат больших часов, а каждый из вас – определенным «звучащим» часом, то как можно было бы отбить на этих часах время? Сейчас ровно 11 часов. Цифра 11, ударьте в ладоши, затем цифра 12 – спойте: «Бам-мм!» Так и расположены стрелки в это время: одна на одиннадцати, другая на двенадцати. Сначала озвучивается показание маленькой стрелки (хлопок), показание большой стрелки при озвучивании часов должно быть вторым (звук колокола).

Далее «диспетчер» называет различное время, темп игры ускоряется.

(Время проведения 10 минут).

Упражнение 2. «Ассоциации».

(Время проведения 20 минут).

Психолог. Разбейтесь на группы, как мы это делали на первом занятии. Обсудите в группе и запишите, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «экзамен».

Группа ассоциаций	Трудности, которые мы испытываем в процессе подготовки и сдачи экзаменов	Способы преодоления трудностей

Психолог записывает на доске те из ассоциаций, предложенных учащимися, которые встречаются во всех группах. Он заполняет таблицу, используя дополнительное обсуждение с учащимися тех трудностей, о которых сигнализирует та или иная ассоциация, и способов их преодоления.

Упражнение 3. «Эксперимент»

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Психолог. Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ
ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ
нестиЭToГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе
ЗОПаСНОемЕсТО

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Дискуссия

Обсуждаются следующие вопросы:

- *Сразу ли вы справились с заданием?*
- *Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?*
- *В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?*
- *Как развить самообладание?*

ЗАНЯТИЕ 7, 8

Тема: «Приемы волевой мобилизации» *(продолжение **ЗАНЯТИЯ 6**)*

Цель: Познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена.

Психолог. В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевую мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

Я расскажу вам о том, как эти упражнения выполнять, и вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно.

Упражнение 1. «Волевое дыхание»

(Время проведения 5 минут)

Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

Упражнение 2. «Возбуждающее дыхание»

(Время проведения 5 минут)

Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

Упражнение 3. «Приятно вспомнить»

(Время проведения 5 минут)

Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов, нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

Эти упражнения необходимо освоить с учащимися в ходе занятий. Далее следует сообщить учащимся о том, что упражнения, с которыми они познакомились в ходе занятий, желательно использовать каждый день в процессе подготовки к занятиям в школе, при подготовке к экзаменам.

Упражнение 4. «Колпак»

(Время проведения 10 минут)

Психолог. Есть такая скороговорка: «Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Повторите ее за мной, но вместо слова «колпак» дважды, в соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопайте себя по голове, а само слово не произносите. Далее замените жестом следующее по порядку слово – «мой». Вместо слова «мой» покажите на себя. Текст произносится теперь уже с двумя изменениями. Так последовательно меняются на жесты все остальные слова, причем слово «треугольный» меняется в два приема. Сначала вместо слога «тре-» все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части слова «угольный» каждый выпячивает локоть.

Главный итог упражнения – общее приподнятое настроение, но можно поздравить тех, кто сумел сделать минимальное количество ошибок.

ЗАНЯТИЕ 9, 10

Тема: «Снижение эмоционального напряжения, страха перед экзаменами» ***«Загадки Амтхауэра»***

Цель: Развивать творческий и интеллектуальный потенциал учащихся, умение работать в режиме ограниченного времени; снизить уровень тревожности, эмоционального напряжения; учить действовать в неожиданной ситуации.

Упражнение 1 «Ключевые слова».

Психолог. Реши для себя, кем ты являешься, каким потенциалом обладаешь. Если ты живешь по принципу: «лучше меньше, да лучше», - ты человек; если тебе ближе мысль о том, что «умный в гору не пойдет, умный гору обойдет», - ты герой; если ты убежден в правильности принципа «только вперед и ни шагу назад» - ты супергерой. Найди себе подобных, организуй союз. *(Таким образом можно разделить учащихся на три команды).* Сейчас участники каждой команды получат бланки с заданиями. Время на выполнение задания: 5 минут.

Задание для представителя союза «Человек»

Имя участника_____

Подчеркни каждую 3-ю и 5-ю буквы (считать от подчеркнутой буквы)

СХДАВСХОЕВМИХНАСИСВНХВАЕВКТСНАИЗСЕВХВХЕ
УНАКВНХСПНАИВСАЕРКЕАРХВКТСВДСНАИОСАРИСН
ВОВКГНХИСАХВМЕКВХОИСЛЕИСНОИНКАХСИОКВЗ
НАИХАСНЛНАИКСХЕНИСКВЕАИГХСКЕОВСХАИНАО
ИСДХЕВХМВСОЕВАСНСКАСНЕСРЕВХИСАХСВКУЕВХЕ
ШАСКЕКХСАКХКСЕХКОАЕНСНАЕВИСЕВЕИАРИКТАЕ

1. Выпиши все подчеркнутые буквы_____
2. Найди и выпиши слова _____
   _____

Задание для представителя союза «Герой»

Имя участника_____

Подчеркни каждую 2-ю и 7-ю буквы (считать от подчеркнутой буквы)

СМХАВСХКЕВХИХНАИМСОИВАНЧУЗГИНХВХВКСАН
ЛАИСЕХВМХРЕНАИСНАЕКВХАКВНЗХВИВСНАВОС
НАВСНАЕРКОЕАХВКЕКСОВСНАИСТАПИСНАВХАНР
ВКМХИСОКХВИЕКВХОИДВХЕИСКНЕОИНАИЕНСКП
ХКИКХЕЛКАВКИСВХНИЕХАКХМСТКАВИСВЕКВСЕХ
НАИСКСХКЕКХИСНАСМКСКВХКАИВСНАВСНИКСА
НАИКАЕПХРКИСНАСИКРХЕХЕИСОНДАХКЕКХАБ

1. Выпиши все подчеркнутые буквы_____
2. Найди и выпиши слова _____

Задание для представителя союза «Супергерой»

Имя участника_____

Подчеркни каждую 5, 3 и 6-ю буквы (считать от подчеркнутой буквы)

ВХВКПСХИСНАИАРИЕНЕАКСМХКИВХИНИКИДСНАКИ
ВЕСКНАКНУЕХСКСНАИТКВЕХЛХКВИКЕСВКСИНХИАК
СДНАКСХИКХВХВЕКАЕСКСЕНАИКИКСНОАИЕХКРЕХ

КЕОИХВНВХАКАЕИСНРАИАКХВСХДНВИЕИХАОЕСВЕС
ХНАИСЕАКМВСНХАЛЕСХАЯМСГНАЕНКРИСХКАЕХНВХ
ВСКИНЕИНЦАЕАКХЕКМРАИВКУВКЧХЕХИСКНАИХА
КАПХЕНАИЕВНИКРВКЕХИСНАПИЕЕХВОКВЛИЕХАИОЕ
ХЕАХВСКНЕИЕСАВНЕВРИСТНАЕАХАХ

1. Выпиши все подчеркнутые буквы_____
2. Найди и выпиши слова _____

Ключ «Человек»: ДОМ, СВЕТ, ЗВУК, ПИРАТ, ДОРОГА, МОЛОКО, ЗАЛ, СНЕГОХОД, МОНАРХ, СУШКА, КОНВЕРТ.

Ключ «Герой»: МЕХ, СИГНАЛ, МРАК, ЗВОН, РОКОТ, ПАРОХОД, НОС, ПЛАНЕТА, ВЕСНА, МИСКА, ПРИРОДА.

Ключ «Супергерой»: ПИРАМИДА, КУСТ, ЛИСА, ДИВАН, КОРОВА, РАДИО, ЗЕМЛЯ, ГРАНИЦА, РУЧКА, ПЕРЕПОЛОХ, КАРТА.

Критерии оценки: если выполнено 75% - 6 баллов; 50% - 4 балла; 25% - 2 балла.

Психолог. Следующее задание называется ***«Загадки Амтхауэра»***. Вам будут предложены семь логических задачек. Каждая сформулирована в виде суждения, в котором часть текста или отдельное слово пропущены. К каждой задаче ниже приведены пять вариантов ответов в виде кратких суждений или отдельных слов. Они отмечены цифрами 1, 2, 3, 4, 5. Вам нужно прочитать задачку, прочитать все ответы и выбрать тот, который кажется правильным, наиболее подходящим по смыслу для восстановления предложения.

Пример 1

Кролик больше всего похож на: 1) кошку; 2) белку; 3) зайца; 4) лису; 5) ежа.
Ответ: 3) на зайца.

Пример 2

Противоположностью надежды является: 1) грусть; 2) злость; 3) нежность; 4) уныние; 5) отчаяние.
Ответ: 5) отчаяние.

В пустые клетки бланка вам необходимо вписать ответ (выбранную цифру). Работать надо следующим образом. Если в 1-й задачке вы выбираете ответ «3»,

тогда в табличке бланка в пустую клетку под цифрой **«1»** вы впишите «3». Если во 2-й задачке выберете пятый ответ, тогда в пустой клетке под цифрой **«2»** проставите цифру «5». И так далее: под номером каждой задачки вы проставляете номер выбранного вами ответа. Иногда вам может казаться, что подходят два или даже три ответа. Выбрать надо обязательно ***толь один ответ*** и только одну цифру вписать в пустую клетку под соответствующим номером задачки.

Итак, приступайте! Время на выполнение задания: 10 минут.

Ключ к заданию

(одинаков для задач всех групп)

Номера заданий	1	2	3	4	5	6	7
Правильные ответы	2	5	3	4	2	2	1

1

Задание для представителя союза «Человек»

Имя участника_____

1. **Условием существования живых существ является ….** 1)движение; 2)обмен веществ; 3)воздух; 4)свет; 5)нервная система.
2. **Практические занятия большей частью связаны с (со)…** 1)интеллектом; 2)проникновением в сущность вопроса; 3)опытом; 4)производственной работой; 5)знанием дела.
3. **Камень в свободном падении падает на землю с высоты 10 метров через …… секунды** 1)0,3; 2)0,5; 3)1,4; 4)2,0; 5)3,0.
4. **Каждая фирма имеет…** 1)здание; 2)склад; 3)профили; 4)название; 5)продукцию.
5. **Тому, кто трудится, необходим (о)…** 1)честолюбие; 2)задание; 3)начальник; 4)инструмент; 5)интеллект.
6. **Наиболее частой причиной половодья является…** 1)прорыв плотины; 2)дождь; 3)таяние льда; 4)непогода; 5)катастрофа.
7. **Ртуть является …** 1)металлом; 2)минералом; 3)раствором; 4)химическим соединением; 5)сплавом.

№	1	2	3	4	5	6	7
Ответ							

Задание для представителя союза «Герой»

Имя участника_____

1. **…. не имеет отношения к погоде.** 1)ураган; 2)землетрясение; 3)град; 4)гроза; 5)туман.
2. **Самолет является …** средством транспорта. 1)самым большим; 2)самым дорогим; 3)самым ненадежным; 4)самым легким; 5)самым быстрым.
3. **Решения в конечном счете…** 1)обдумываются; 2)планируются; 3)принимаются; 4)соблюдаются; 5)дискутируются.
4. **Учеба – это прежде всего …** 1)период жизни; 2)подготовка; 3)напряжение; 4)образование; 5)продвижение.
5. **Анализ – это …** 1)результат; 2)разложение на части; 3)планирование; 4)систематизация; 5)развитие.
6. **Жизнь – это …** 1)деятельность; 2)состояние; 3)занятие; 4)развитие; 5)способность.
7. **Большинство четвероногих являются …** 1)млекопитающими; 2)домашними животными; 3)хищниками; 4)плотоядными; 5)травоядными.

№	1	2	3	4	5	6	7
Ответ							

Задание для представителя союза «Супергерой»

Имя участника_____

1. **… имеет наибольшую длину береговой полосы.** 1)Ирландия; 2)Норвегия; 3)Франция; 4)Болгария; 5)Италия.
2. **У самолета всегда имеется (имеются) …** 1)мотор; 2)шасси; 3)радио; 4)пассажиры; 5)плоскости (крылья).
3. **Наименьшую площадь (в кв.км) имеет …** 1)Сардиния; 2)Крит; 3)Мальта; 4)Сицилия; 5)Кипр.
4. **Проблема наилучшим образом решается при помощи …** 1)опыта; 2)концентрации; 3)разума; 4)размышления; 5)вживания в суть.
5. **Кинофильм немыслим без …** 1)напряжения; 2)съемок; 3)музыки; 4)действия; 5)экрана.

6. **… служит для предотвращения несчастных случаев.** 1)ящик с перевязочным материалом; 2)шлагбаум; 3)запасный выход; 4)спасательный круг; 5)огнетушитель.
7. **При помощи линейки измеряются …** 1)отрезки; 2)длина; 3)площади; 4)расстояния; 5)углы.

№	1	2	3	4	5	6	7
Ответ							

ЗАНЯТИЕ 11 *(продолжение* ***занятия 10)***

Тема: «Снижение эмоционального напряжения, страха перед экзаменами» ***«Загадки Амтхауэра»***

Цель: Развивать творческий и интеллектуальный потенциал учащихся, умение работать в режиме ограниченного времени; снизить уровень тревожности, эмоционального напряжения; учить действовать в неожиданной ситуации.

Психолог. Итак, вы справились с первой «Загадкой Амтхауэра». А теперь загадка вторая. Суть заданий, которые вам будут предложены, состоит в том, что в ряду из пяти слов надо выделить «лишнее», не подходящее по смыслу к остальным четырем словам.

Пример 1: 1)стол; 2)стул; 3)синица; 4)шкаф; 5)кровать. Ответ: 3)синица.

Четыре слова (стол, стул, шкаф, кровать) по смыслу подходят друг другу, так как это предметы мебели, а слово «синица» является лишним в ряду этих слов.

Пример 2: 1)сидеть; 2)лежать; 3)стоять; 4)идти; 5)стоять на коленях. Ответ: 4)идти.

Четыре суждения (сидеть, лежать, стоять, стоять на коленях) характеризуют неподвижность. А слово «идти» не подходит к ним, оказывается лишним, так как характеризует движение.

Заданий такого типа будет семь. Отвечать на них следует в табличке. В каждом задании слова пронумерованы: 1, 2, 3, 4, 5. Номер «лишнего» слова и надо записать в пустой клеточке под номером соответствующего задания. Работать следует быстро. Время выполнения задания ограничено – всего 3 минуты. Если ошиблись, можно исправить.

Задание для представителя союза «Человек»

Имя участника_____

1. 1)писать; 2)рубить; 3)ковать; 4)шить; 5)читать.

2. 1)скоро; 2)вскоре; 3)в скором времени; 4)завтра; 5)сейчас.

3. 1)клиент; 2)компаньон; 3)подзащитный; 4)покупатель; 5)пациент.

4. 1)существенный; 2)примечательный; 3)важный; 4)характерный; 5)типичный.
5. 1)различный; 2)отличающийся; 3)иной; 4)неодинаковый; 5)измененный.
6. 1)туманный; 2)морозный; 3)ветреный; 4)хмурый; 5)дождливый.
7. **1**)разговор; 2)доклад; 3)дискуссия; 4)конференция; 5)совещание.

№	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Ответ							

Задание для представителя союза «Герой»

Имя участника_____

1. 1)перелистывать; 2)повернуть; 3)перевернуть; 4)переворачивать; 5)обходить.
2. 1)нервный; 2)трепещущий; 3)беспокойный; 4)возбужденный; 5)неуверенный.
3. 1)лепить; 2)ломать; 3)гнуть; 4)тянуть; 5)растягивать.
4. 1)пересматривать; 2)предусмотреть; 3)выглядеть; 4)обозревать; 5)посмотреть.
5. 1)полный; 2)массивный; 3)толстый; 4)дородный; 5)большой.
6. 1)похожий; 2)одинаковый; 3)идентичный; 4)близкий; 5)совпадающий.
7. 1)стабильный; 2)непрерывный; 3)постоянный; 4)устойчивый; 5)константный.

№	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Ответ							

Задание для представителя союза «Супергерой»

Имя участника_____

1. 1)подать; 2)вручать; 3)давать; 4)преподносить; 5)присвоить.
2. 1)лифт; 2)лестница; 3)вертолет; 4)стремянка; 5)парашют.
3. 1)общительный; 2)доброжелательный; 3)дипломатичный; 4)разговорчивый; 5)вежливый.
4. 1)миграция; 2)движение; 3)развитие; 4)переселение; 5)изменение.
5. 1)новатор; 2)изобретатель; 3)рационализатор; 4)первопроходец; 5)передовик.
6. 1)распространенный; 2)типичный; 3)привычный; 4)простой; 5)обыденный.
7. 1)дипломатично; 2)обдуманно; 3)тактично; 4)внимательно; 5)искусно.

№	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Ответ							

Ключ к заданию

(одинаков для задач всех групп)

Номера заданий	1	2	3	4	5	6	7
Правильные ответы	5	5	2	3	5	4	2

Психолог. Молодцы! И со второй задачей вы справились. Пришло время третьей загадки. В каждом задании будет по шесть слов. Вам нужно выбрать два таких слова, которые можно объединить, так как они однородны, относятся к одной классификационной группе, могут быть подведены под одно, более общее понятие. Между словами не должно быть никаких других связей, например функциональных, причинно-следственных и пр.

Пример 1: 1)нож; 2)яблоко; 3)газета; 4)хлеб; 5)сигара; 6)браслет. Ответ:2,4 (яблоко, хлеб).

Слова «яблоко» и «хлеб» однородны, относятся к одной группе «продукты питания», между собой никак не связаны. Нельзя, например, выбрать «нож» и «хлеб», так как эти слова связаны функционально (ножом режут хлеб), но не являются однородными, так как к общей группе их отнести нельзя.

Пример 2: 1)трава; 2)рожь; 3)пирог; 4)мука; 5)пшеница; 6)дерево. Ответ: 2,5 (рожь, пшеница).

Слова «рожь» и «пшеница» однородны, относятся к одной классификационной группе «зерновые растения», между собой никак не связаны. Нельзя, например, выбрать слова «мука» и «пирог», так как эти слова связаны функционально (из муки пекут пирог), но ни в какую общую классификационную группу не входят. Также не являются ответом слова «трава» и «дерево», хотя они не связаны между собой и входят в одну классификационную группу «растения». Дело в том, что и рожь, и пшеница тоже растения, и получается, что в выделенную группу попадает четыре слова, а не два, как требуется. Всегда надо искать такую классификационную группу, чтобы в нее попадало только два слова.

Номера выбранных вами двух слов нужно записывать в одну клеточку в табличке под номером соответствующего задания. Если ошиблись, можно исправить. Время на выполнение задания: 5 минут. Внимание, начали!

Задание для представителя союза «Человек»

Имя участника_____

1. 1)квартира; 2)улица; 3)парк; 4)дворец; 5)фонтан; 6)дом
2. 1)корень; 2)дуб; 3)роза; 4)лес; 5)листва; 6)тюльпан
3. 1)дельфин; 2)корабль; 3)море; 4)песок; 5) водоросль; 6)медуза
4. 1)мастерская; 2)стадион; 3)магазин; 4)ресторан; 5)школа; 6)ателье
5. 1)автомобиль; 2)финиш; 3)асфальт; 4)старт; 5)шины; 6)трек
6. 1)губная помада; 2)золото; 3)часы; 4)сережки; 5)браслет; 6)маятник
7. 1)электрический; 2)жидкий; 3)горючий; 4)газообразный; 5)пенистый; 6)стабильный.

№	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Ответ							

Задание для представителя союза «Герой»

Имя участника_____

1. 1)гребля; 2)метание копья; 3)верховая езда; 4)футбол; 5)борьба; 6)хоккей
2. 1)аэропорт; 2)чемодан; 3)самолет; 4)стюардесса; 5)проездной билет; 6)железнодорожный вагон.
3. 1)пиво; 2)крышка; 3)молоко; 4)закусочная; 5)хмель; 6)кружка
4. 1)простой; 2)простодушный; 3)одинокий; 4)молчаливый; 5)приятный; 6)несложный.
5. 1)платежная ведомость; 2)акция; 3)вексель; 4)облигация; 5)квитанция; 6)сберегательная книжка.
6. 1)гостиная; 2)елка; 3)выключатель; 4)свеча; 5)торшер; 6)телефон.
7. 1)дальность видимости; 2)фотоаппарат; 3)бумага; 4)полевой бинокль; 5)объектив; 6)снимок.

№	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Ответ							

Задание для представителя союза «Супергерой»

Имя участника_____

1. 1)зима; 2)карманные часы; 3)лед; 4)чулок; 5)автомобиль; 6)шапка.

2. 1)банка; 2)петля для пуговицы; 3)пробка; 4)узел; 5)колесо; 6)крышка.

3. 1)фехтовальщик; 2)специалист; 3)альпинист; 4)практикант; 5)секретарша; 6)лейтенант.

4. 1)строить; 2)щипать; 3)сожалеть; 4)мерзнуть; 5)оставаться; 6)сочинять музыку.

5. 1)дом; 2)силосная башня; 3)зал; 4)сейф; 5)корабль; 6)мастерская.

6. 1)бедность; 2)опасность; 3)болезнь; 4)голод; 5)жажда; 6)страх.

7. 1)прикосновение; 2)аромат; 3)нос; 4)вкус; 5)раздражение; 6)духи.

№	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Ответ							

Ключ к заданию

(одинаков для задач всех групп)

Номера заданий	1	2	3	4	5	6	7
Правильные ответы	5	5	2	3	5	4	2

Психолог. Ваше время истекло. Надеюсь, все справились с заданиями. А сейчас постараемся снять напряжение после занятия. Вспомним ***упражнение «Колпак»*** (см. **Занятие 4**).

В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играет, во-первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать. Да, хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Попробуем освоить следующие упражнения.

Упражнение «Ритмичное четырехфазное дыхание» (2-3 минуты).

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

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

Вторая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

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

Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Упражнение «Аутогенная тренировка» (3-5 минут)

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

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

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

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

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

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

ЗАНЯТИЕ 12, 13

Тема: «Приемы релаксации и снятия напряжения»

Цель: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.

Психолог. Для того, чтобы мозг работал в самом эффективном режиме, необходимо освоить ряд приемов и правил, которые помогут вам с наименьшими усилиями подготовиться к экзаменам и успешно их сдать.

Для чего нам необходимо умение расслабляться? Как известно, мышечное напряжение повышает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Поэтому для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса, при вызываемых этой ситуацией эмоциях, нам необходимо уметь снимать мышечное напряжение.

Сегодня мы попробуем разучить упражнения, выполнение которых способствует релаксации и тем самым преодолению напряжения в стрессовой ситуации. Из предложенных упражнений какие-то покажутся вам не совсем комфортными, а какие-то подойдут именно вам. В таком случае вы можете использовать их в тех случаях, когда это будет необходимо.

Упражнение 1. «Контраст» *(время проведения: 20 минут)*

Цель: продемонстрировать учащимся ощущение мышечного расслабления.

Упражнение «Контраст» основано на «законе маятника»: непроизвольное расслабление той или иной группы мышц всегда следует за ее напряжением. Чтобы расслабить, например, стопы и голени, нужно вызвать в соответствующих

мышцах напряжение, вытянув ноги и с силой потянув носки на себя. Можно расслабить область вокруг рта, предварительно с силой сжав для этого губы. Можно расслабить бедра, если перед этим надавить стопами на пол, как бы силясь приподнять себя со стула.

Усилие, с которым производится предварительное напряжение, не должно быть предельным. Некоторые группы мышц при работе с упражнениями типа «Контраст» требуют особо осторожного и мягкого обращения. Так, например, совершенно недопустимы значительные напряжения глазных мышц, а для людей, далеких от спорта, - и мышц брюшного пресса. Если какое-то упражнение вызывает неприятные или болезненные ощущения, занимающемуся лучше совсем отказаться от его выполнения.

Во время выполнения упражнения, нагружающего мышцы лица, у участников может возникать чувство неловкости друг перед другом. Обычно оно выражается в приступах смеха, отказе от занятий, в избегании отдельных упражнений или в бесплодных попытках выполнить задание, не теряя при этом «подобающего» выражения лица. Сопротивление и недовольство можно предотвратить или значительно ослабить, если потребовать от занимающихся все упражнения с мышцами лица выполнять только с закрытыми глазами.

Психолог. Сядьте поудобнее. Сожмите правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным усилием! Через 10-12 секунд свободно бросьте руку на бедро, закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кисти и правом предплечье. Сконцентрируйтесь на этих ощущениях в течение трех минут. Повторите упражнение еще раз.

Вопрос для обсуждения

- Какие ощущения вы испытали?

Спектр ощущений, возникающий в мышцах вскоре после того, как с них снято сильное напряжение, довольно разнообразен. Наиболее типичными являются ощущения струящегося тепла, «разбухания» руки, жжения или тяжести, чувство охватывающей руку ленивой истомы или пульсации в мышцах. Все эти или сходные с ними ощущения сигнализируют о том, что мышцы руки глубоко расслаблены. Расслабленная мышца всегда теплая, тяжелая, пульсирующая. Несколько самых первых попыток могут привести и к прямо противоположным ощущениям – прохладе, легкости и т.п. *(Не следует подробно останавливаться на описании ожидаемых от упражнения эффектов до того, как занимающиеся сами попытаются его выполнить. Пусть первое ощущение расслабленности придет к ним не как навязанный шаблон, а изнутри, в виде собственного открытия.)*

В ходе занятия необходимо обращать внимание на эмоциональную окраску тех образов расслабленности, которые появляются у учащихся. Для одних

ощущение расслабленных мышц становится желанным сразу, другие долго не могут его «распробовать», третьи склонны расценивать это ощущение скорее как неприятное. Со временем «аппетит» к расслаблению, так или иначе приходит ко всем. Для ускорения этого процесса на первых порах желательно стимулировать выражение участниками прежде всего своих положительных чувств и оценок относительно опыта релаксации.

Упражнение 2. «Мышечная релаксация» *(время проведения: 20 минут)*

Цель: обучение приему нервно-мышечной релаксации.

Психолог:

Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Не напрягайте ноги.

- Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.
- Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попытайтесь почувствовать приятные ощущения от расслабления.
- Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц – мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

Обсуждение

- Что получилось?
- Что вызывало трудности?
- Кому из вас это упражнение подошло?

Упражнение 3. «Мысленная картина» *(время проведения 10 минут)*

Цель: обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления.

Психолог:

- Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.
- Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся.

- Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.
- Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (выдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

Упражнение 4. «Ресурсные образы» *(Время проведения: 10 минут)*
*Цель**:*** научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

Психолог. Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

В начале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно осваивать дома, в тишине, перед сном, если есть время.

Чтобы не бояться опоздать, выделите себе 20-30 минут (этого времени более чем достаточно) и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

Упражнение 5. «Стряхни» *(Время проведения: 5 минут)*
Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

Психолог. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все

неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги – с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки … Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее.

Обсуждение.

- Как изменилось ваше самочувствие после выполнения задания?

Способы снятия нервно-психического напряжения

Когда вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это мало времени, но отдохнуть максимально. Я перечислю некоторые способы, а вы можете выбрать те, которые подойдут вам. Вот эти способы:

- спортивные занятия;
- контрастный душ;
- стирка белья;
- мытье посуды;
- свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок кК можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить на помойку. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью);
- потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;
- погулять в тихом месте на природе.

Обсуждение

- Какими еще способами можно воспользоваться? Дайте советы друг другу.

Упражнение 6. «Массируем руки» *(Время проведения: 5 минут)*

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Психолог. После отдыха важно уметь снова включиться в работу. Для этого можно использовать очень простое упражнение. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

«Как управлять своими эмоциями»

Психолог. Негативные эмоции мешают нам приступить к работе либо продолжать работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.
- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и пальцах.
- Произвести любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.
- Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

Упражнение «Сохраняем силы»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Психолог:

- Делая выдох спокойно, не торопясь, сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
- Слегка помассируйте кончик мизинца.
- Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «аааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекает ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «аааа» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут вас полностью.
- На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий, высокий, протяжный звук: «Иииии!». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук, подобно сигнальной сирене, - произносите его то выше, то ниже (30 секунд).

Вы заметили, что сохранили свои силы?

ЗАНЯТИЕ 14, 15, 16

Тема: «Как справиться со стрессом»

Цель: Развитие у школьников эффективных стратегий поведения в стрессовых ситуациях; профилактика цейтнота.

Психолог. Мы не можем с вами не отметить, что школьная учеба – это постоянные контрольные работы, опросы и главные школьные испытания – экзамены. Ситуация проверки знаний является серьезным стрессогенным фактором. Прибавим к этому острую нехватку времени, сопровождающую школьную жизнь с первого до последнего года учебы, особенно при подготовке к экзамену или на самом экзамене, и станет очевидным, что цейтнот (стресс ограничения во времени) является одной из главных причин школьного стресса. Понятие «стресс» давно и прочно вошло в повседневный обиход. Мы привыкли объяснять свои неудачи усталостью, вызванной стрессом. А что же такое – стресс? «Современный словарь по психологии» определяет стресс как состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном, в экстремально-сложных условиях. Когда нам кажется, что мы не в состоянии справиться с требованиями ситуации, у нас возникают негативные чувства и представления. В преддверии сложной ситуации сначала наступает общее возбуждение, сердце в такие моменты начинает биться чаще. По мере развития и продолжения стрессовой ситуации наступает стадия сопротивления, когда человек, адаптируясь к обстоятельствам, функционирует в оптимальном режиме. Но способность организма приспосабливаться к стрессовой ситуации не безгранична. Если стресс слишком силен, может наступить стадия истощения. Появляется апатия, тревога, раздражительность, психическая усталость.

Очень часто в жизни возникают такие ситуации, когда одно дело еще не закончено, а необходимо уже браться за другое, когда при всем желании не успеваешь сделать уроки, выполнить какие-то обязанности по дому, мало времени на подготовку к экзамену. Как справиться с нехваткой времени?

Я предлагаю выполнить тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?». Это популярный тест и его результаты не имеют научного характера.

Инструкция. В левой части бланка предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их.

Ключ к тесту.

0-3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы.

4-7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

8 и более очков. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

Утверждение	**часто**	**редко**	**никогда**
Я чувствую себя счастливым	0	1	2
Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам	0	1	2
Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
Я склонен к грусти	2	1	0
Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
Я легко расстраиваюсь	2	1	0

Участники выполняют тест и самостоятельно подсчитывают полученные очки. Психолог, не предлагая называть полученные суммы, зачитывает весь ключ к тесту. Участники, основываясь на полученных суммах очков, выбирают соответствующий результат.

Психолог. Результаты психологических тестов всегда конфиденциальны, каждый сам решает, стоит ли ему делиться полученной информацией с другими.

Вспомните, какие обстоятельства или события чаще всего вызывают у вас стресс? (*Ответы учащихся, при обсуждении которых следует обратить внимание на недостаток времени как стрессовый фактор, обсудить чувства человека, оказавшегося в цейтноте).*

Когда человек попадает в цейтнот, он сначала все-таки пытается успеть сделать все (иногда за счет сна и отдыха), а потом наступает момент, когда он чувствует бессилие, наступает апатия, все валится из рук и ничего не хочется делать. О чем говорят такие эмоции и состояния? Исследования показали, что нехватка времени является одной из основных причин стресса.

А можно ли совершенно исключить из жизни ситуации цейтнота? Конечно же, невозможно их полностью избежать, однако можно попытаться свести к минимуму. Люди придумали много способов. Например, составить план, расписание или график предстоящей работы. Это помогает предотвратить цейтнот и связанный с ним стресс. *(Обсудить с ребятами, чем располагает школа, чтобы помочь им избежать цейтнота: режим дня школы, расписание уроков, план работы на четверть и т.п., удобно ли иметь расписание уроков на предстоящую неделю, расписание экзаменов).*

Упражнение «Моя рабочая неделя»

Участникам раздаются бланки «Моя рабочая неделя». На этих бланках ребята закрашивают дни недели и время суток цветными карандашами: красным цветом то время, которое совпадает с большой нагрузкой, желтым – со средней нагрузкой, зеленым – с отдыхом и развлечениями. Цвет покажет рациональность распределения сил участников в течение недели и каждого дня.

День недели	**Утро**	**День**	**Вечер**
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			

По окончании работы желающие демонстрируют свои бланки. Группа обсуждает, в какое время для данного участника может возникнуть опасность стресса, связанного с цейтнотом (там, где много красного цвета) и предлагает, как можно этого избежать.

Психолог. Хочется подчеркнуть такие варианты предотвращения цейтнота, как:

- планировать предстоящие дела, чтобы ничего не забыть и не столкнуться с внезапной необходимостью что-то срочно доделывать в последний момент;
- делать уроки заранее, чтобы разгрузить те дни, когда есть внешкольные занятия;
- не браться за несколько дел одновременно;
- планируя свои дела, необходимо учитывать время для отдыха и восстановления сил.

Если все-таки возникает ситуация цейтнота, человеку необходимо в короткий срок мобилизовать все свои силы. Существуют методы быстрой мобилизации ресурсов и восстановления сил, например массаж активных точек:

- массаж мочек ушей;
- надавливание большим пальцем на точку между нижней губой и подбородком;
- массаж переносицы и области «третьего глаза».

Механизм реакции человека на стрессовый импульс очень сложен. Но мы попытаемся распутать этот клубок. Как человеческий организм реагирует на стресс?

- Стрессоры вызывают реакцию тревоги и страха. Человек сознательно или бессознательно старается приспособиться. Человек либо адаптируется, обретая равновесие, либо не адаптируется. Иными словами, стресс либо достаточно долго продолжается (ожидание экзаменов), либо возникает непосредственно перед экзаменом или на самом экзамене.
- Пассивность. Она проявляется у человека, организм которого не способен эффективно противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.
- Активная защита. Человек меняет сферу деятельности (спорт, музыка, хобби).
- Активная релаксация, которая повышает как психическую, так и физическую природную адаптацию.

Теперь пришло время ознакомить вас с некоторыми техниками релаксации и концентрации.

Упражнение «Поза кучера»

Попробуйте принять следующую позу. Центр тяжести приходится на таз или седалищную кость. Поясница при этом выпрямлена, а верхняя часть туловища слегка согнута и напоминает согнутую спину кошки. Голова расслаблена и опущена перпендикулярно тазу, а не бедренной кости. В противном случае будет сдавлен живот. Ноги расставлены на уровне плеч, руки без упора лежат на коленях, причем кисти свободно свисают между бедрами: подобно кучеру, который расслабился, расслабил поводья, и его лошади бегут сами собой. Если запястья расслаблены, то это верный признак того, что положение тела выбрано правильно.

Участники принимают «позу кучера». Психолог должен проконтролировать правильность выполнения этого упражнения.

Упражнение «Полное дыхание»

Психолог. Дышите через нос так, чтобы сначала заполнялась нижняя часть легких. Этого можно достичь, надувая брюшную стенку (если вы втягиваете живот во время вдоха, тогда заполнится только верхняя часть легких). Губы приоткрыты.

Затем заполните среднюю часть легких, расширяя нижнюю часть области ребер и грудную клетку.

Теперь заполните воздухом верхнюю часть легких, слегка приподнимая плечи и втягивая живот.

Задержите дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдохните, постепенно втягивая живот. Выдох через рот.

Упражнение «Ритмичное дыхание»

Психолог. Примите «позу кучера». Положите руку на запястье и считайте пульс, пока не почувствуете ритм биения вашего сердца.

Затем начните выполнять упражнение «Полное дыхание».

Медленно сделайте полный вдох на шесть ударов пульса. Задержите дыхание в течение шести ударов пульса. Отдохните перед вторым вдохом в течение трех ударов пульса.

Сделайте несколько раз полный вдох на шесть ударов пульса. Не доводите себя до изнеможения, выполняя это упражнение.

Участники выполняют.

Это прекрасное упражнение, которое можно выполнить в те моменты, когда вы чувствуете тревогу, волнение или вам просто не по себе. Давайте проверим, как оно работает. Но для начала вопрос: «Что происходит с пульсом и сердцебиением при стрессе?» (*Участники отвечают.)* Правильно! Пульс учащается, а сердцебиение увеличивается. Смоделируем ситуацию, а для этого я предлагаю выполнить упражнение «Паровозик».

Упражнение «Паровозик»

Участники выстраиваются друг за другом, руки на плечах стоящего впереди. Впередистоящий выполняет роль машиниста локомотива. Он с открытыми глазами, а остальные с закрытыми глазами. Машинист ведет состав.

По команде начинается движение, вначале медленно, а потом убыстряется. Исполняющий роль машиниста, должен провести состав так, чтобы вагончики, остальные участники, не разомкнули сцепку.

Упражнение можно повторить два, три раза, меняя машиниста.

Психолог. А теперь проверяем пульс! Хорошо. Это упражнение ценно тем, что, во-первых, позволяет снять мышечные зажимы; во-вторых, настраивает на групповую работу в унисон; в-третьих, повышает степень доверия участников по

отношению друг к другу; в-четвертых, способствует поддержанию положительного эмоционального фона; в-пятых, мгновенный результат формирует установку на эффективность.

Займите удобное положение, выпрямите спину. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем вашу грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох, затем несколько легких, спокойных выдохов.

Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох.

Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются со стулом. В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что стул приподнимается, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя.

Пульс стал ниже!

Упражнение «Часы»

Психолог. Я предлагаю провести эксперимент. Мне нужен доброволец. *(Выходит один участник.)* Сейчас перед тобой через каждые 30-35 см я положу наручные часы прямо на пол. *(Часы берет у участников, 6-8 штук.)* Ты с завязанными глазами должен пройти этот отрезок пути, не наступив на часы.

Глаза добровольца завязываются. Но перед тем как он начинает движение, ведущий убирает часы из-под его ног. По команде участник начинает движение… После выполнения участнику задается вопрос о том, что он чувствовал, выполняя задание.

Упражнение «Формулы»

Психолог. Внушение, самовнушение играют огромную роль в нашей жизни и в конкретных жизненных ситуациях. Мы часто говорим: «У меня не получится». «Я не успею сделать задания» и т.д. Это примеры негативных установок, которыми мы ежедневно «бросаемся», не думая о последствиях, и которые накрепко оседают в нашем подсознании. И начинают там свою «черную работу».

К счастью, наше воображение в нашей власти. Как же при помощи положительного самовнушения добиться результатов? Необходимо составить словесные формулы, соблюдая при этом рад правил:

- Формулы должны быть утвердительными, то есть не должны содержать отрицательных «не». («Я уверен в своих возможностях», а не «Я не боюсь, что мне не хватит времени».)
- Если слишком жесткое категоричное звучание формулы вызывает у вас внутренний протест, сделайте ее более мягкой.
- Формулы должны быть краткими, лаконичными.

Попробуйте составить формулы, которые вам помогут в достижении успеха при сдаче экзаменов.

Участники составляют формулы индивидуально. Затем зачитывают. Психолог корректирует текст.

За время наших встреч каждый узнал для себя что-то новое, но главным итогом работы является то, что вы таким образом поддержали друг друга. Это очень важно – чувствовать локоть товарища.

Упражнение «До встречи на экзаменах!»

Цель: дать возможность учащимся поделиться мнениями о занятиях.

Психолог. У меня в руках горящая свеча. Я хочу, чтобы в ваших руках все всегда спорилось, горело и получалось как надо. Давайте передавать ее друг другу. Тот, у кого в руках окажется свеча, может сказать всем нам о том, что принесли ему наши занятия, что он узнал нового.

Спасибо!

Список литературы

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – СПб.,2003.
2. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. – СПб., 2002.
3. Вачков И.В. Метафорический тренинг. – М.,1999.
4. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. Практикум. – Новосибирск, 1997.
5. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. – Ярославль,1997.
6. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Комплексная программа. – СПб., 2006.
7. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. – М.: Эксмо-пресс, 2001.
8. Радионов В.А., Ступницкая М.А., кардашина О.В. Я и другие: тренинг развития социальных умений. – Ярославль, 2001.
9. Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети: Основы диагностической и коррективной работы психолога. – М., 2000.
10. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М., 2000.
11. Энциклопедия психологических тестов. Темперамент, характер, познавательные процессы. – М., 1997.
12. Школьный психолог/2007.

Задание для представителя союза «Человек»

Имя участника_____

Подчеркни каждую 3-ю и 5-ю буквы (считать от подчеркнутой буквы)

СХДАВСХОЕВМИХНАСИСВНХВАЕВКТСНАИЗСЕВХВХЕ
УНАКВНХСПНАИВСАЕРКЕАРХВКТСВДСНАИОСАРИСН
ВОВКГНХИСАХВМЕКВХОИСЛЕИСНОИНКАХСИОКВЗ
НАИХАСНЛНАИКСХЕНИСКВЕАИГХСКЕОВСХАИНАО
ИСДХЕВХМВСОЕВАСНСКАСНЕСРЕВХИСАХСВКУЕВХЕ
ШАСКЕКХСАКХКСЕХКОАЕНСНАЕВИСЕВЕИАРИКТАЕ

3. Выпиши все подчеркнутые буквы_____
4. Найди и выпиши слова _____
_____

Задание для представителя союза «Герой»

Имя участника_____

Подчеркни каждую 2-ю и 7-ю буквы (считать от подчеркнутой буквы)

СМХАВСХКЕВХИХНАИМСОИВАНЧУЗГИНХВХВКСАН
ЛАИСЕХВМХРЕНАИСНАЕКВХАКВНЗХВИВСНАВОС
НАВСНАЕРКОЕАХВКЕКСОВСНАИСТАПИСНАВХАНР
ВКМХИСОКХВИЕКВХОИДВХЕИСКНЕОИНАИЕНСКП
ХКИКХЕЛКАВКИСВХНИЕХАКХМСТКАВИСВЕКВСЕХ
НАИСКСХКЕКХИСНАСМКСКВХКАИВСНАВСНИКСА
НАИКАЕПХРКИСНАСИКРХЕХЕИСОНДАХКЕКХАБ

3. Выпиши все подчеркнутые буквы_____
4. Найди и выпиши слова _____

Задание для представителя союза «Супергерой»

Имя участника_____

Подчеркни каждую 5, 3 и 6-ю буквы (считать от подчеркнутой буквы)

ВХВКПСХИСНАИАРИЕНЕАКСМХКИВХИНИКИДСНАКИ
ВЕСКНАКНУЕХСКСНАИТКВЕХЛХКВИКЕСВКСИНХИАК
СДНАКСХИКХВХВЕКАЕСКСЕНАИКИКСНОАИЕХКРЕХ
КЕОИХВНВХАКАЕИСНРАИАКХВСХДНВИЕИХАОЕСВЕС
ХНАИСЕАКМВСНХАЛЕСХАЯМСГНАЕНКРИСХКАЕХНВХ
ВСКИНЕИНЦАЕАКХЕКМРАИВКУВКЧХЕХИСКНАИХА

КАПХЕНАИЕВНИКРВКЕХИСНАПИЕЕХВОКВЛИЕХАИОЕ
ХЕАХВСКНЕИЕСАВНЕВРИСТНАЕАХАХ

3. Выпиши все подчеркнутые буквы_____
4. Найди и выпиши слова _____

Задание для представителя союза «Человек»

Имя участника_____

8. **Условием существования живых существ является ….** 1)движение; 2)обмен веществ; 3)воздух; 4)свет; 5)нервная система.
9. **Практические занятия большей частью связаны с (со)…** 1)интеллектом; 2)проникновением в сущность вопроса; 3)опытом; 4)производственной работой; 5)знанием дела.
10. **Камень в свободном падении падает на землю с высоты 10 метров через …… секунды** 1)0,3; 2)0,5; 3)1,4; 4)2,0; 5)3,0.
11. **Каждая фирма имеет…** 1)здание; 2)склад; 3)профили; 4)название; 5)продукцию.
12. **Тому, кто трудится, необходим (о)…** 1)честолюбие; 2)задание; 3)начальник; 4)инструмент; 5)интеллект.
13. **Наиболее частой причиной половодья является…** 1)прорыв плотины; 2)дождь; 3)таяние льда; 4)непогода; 5)катастрофа.
14. **Ртуть является …** 1)металлом; 2)минералом; 3)раствором; 4)химическим соединением; 5)сплавом.

№	1	2	3	4	5	6	7
Ответ							

Задание для представителя союза «Герой»

Имя участника_____

8. **…. не имеет отношения к погоде.** 1)ураган; 2)землетрясение; 3)град; 4)гроза; 5)туман.
9. **Самолет является …** средством транспорта. 1)самым большим; 2)самым дорогим; 3)самым ненадежным; 4)самым легким; 5)самым быстрым.
10. **Решения в конечном счете…** 1)обдумываются; 2)планируются; 3)принимаются; 4)соблюдаются; 5)дискутируются.
11. **Учеба – это прежде всего …** 1)период жизни; 2)подготовка; 3)напряжение; 4)образование; 5)продвижение.
12. **Анализ – это …** 1)результат; 2)разложение на части; 3)планирование; 4)систематизация; 5)развитие.
13. **Жизнь – это …** 1)деятельность; 2)состояние; 3)занятие; 4)развитие; 5)способность.
14. **Большинство четвероногих являются …** 1)млекопитающими; 2)домашними животными; 3)хищниками; 4)плотоядными; 5)травоядными.

№	1	2	3	4	5	6	7
Ответ							

Задание для представителя союза «Супергерой»

Имя участника_____

8. **… имеет наибольшую длину береговой полосы.** 1)Ирландия; 2)Норвегия; 3)Франция; 4)Болгария; 5)Италия.
9. **У самолета всегда имеется (имеются) …** 1)мотор; 2)шасси; 3)радио; 4)пассажиры; 5)плоскости (крылья).
10. **Наименьшую площадь (в кв.км) имеет …** 1)Сардиния; 2)Крит; 3)Мальта; 4)Сицилия; 5)Кипр.
11. **Проблема наилучшим образом решается при помощи …** 1)опыта; 2)концентрации; 3)разума; 4)размышления; 5)вживания в суть.
12. **Кинофильм немыслим без …** 1)напряжения; 2)съемок; 3)музыки; 4)действия; 5)экрана.
13. **… служит для предотвращения несчастных случаев.** 1)ящик с перевязочным материалом; 2)шлагбаум; 3)запасный выход; 4)спасательный круг; 5)огнетушитель.
14. **При помощи линейки измеряются …** 1)отрезки; 2)длина; 3)площади; 4)расстояния; 5)углы.

№	1	2	3	4	5	6	7
Ответ							

Задание для представителя союза «Человек»

Имя участника_____

8. 1)писать; 2)рубить; 3)ковать; 4)шить; 5)читать.
9. 1)скоро; 2)вскоре; 3)в скором времени; 4)завтра; 5)сейчас.
10. 1)клиент; 2)компаньон; 3)подзащитный; 4)покупатель; 5)пациент.
11. 1)существенный; 2)примечательный; 3)важный; 4)характерный; 5)типичный.
12. 1)различный; 2)отличающийся; 3)иной; 4)неодинаковый; 5)измененный.
13. 1)туманный; 2)морозный; 3)ветреный; 4)хмурый; 5)дождливый.

14. **1**)разговор; 2)доклад; 3)дискуссия; 4)конференция; 5)совещание.

№	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Ответ							

Задание для представителя союза «Герой»

Имя участника_____

8. 1)перелистывать; 2)повернуть; 3)перевернуть; 4)переворачивать; 5)обходить.
9. 1)нервный; 2)трепещущий; 3)беспокойный; 4)возбужденный; 5)неуверенный.
10. 1)лепить; 2)ломать; 3)гнуть; 4)тянуть; 5)растягивать.
11. 1)пересматривать; 2)предусмотреть; 3)выглядеть; 4)обозревать; 5)посмотреть.
12. 1)полный; 2)массивный; 3)толстый; 4)дородный; 5)большой.
13. 1)похожий; 2)одинаковый; 3)идентичный; 4)близкий; 5)совпадающий.
14. 1)стабильный; 2)непрерывный; 3)постоянный; 4)устойчивый; 5)константный.

№	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Ответ							

Задание для представителя союза «Супергерой»

Имя участника_____

8. 1)подать; 2)вручать; 3)давать; 4)преподносить; 5)присвоить.
9. 1)лифт; 2)лестница; 3)вертолет; 4)стремянка; 5)парашют.
10. 1)общительный; 2)доброжелательный; 3)дипломатичный; 4)разговорчивый; 5)вежливый.
11. 1)миграция; 2)движение; 3)развитие; 4)переселение; 5)изменение.
12. 1)новатор; 2)изобретатель; 3)рационализатор; 4)первопроходец; 5)передовик.
13. 1)распространенный; 2)типичный; 3)привычный; 4)простой; 5)обыденный.
14. 1)дипломатично; 2)обдуманно; 3)тактично; 4)внимательно; 5)искусно.

№	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Ответ							

Задание для представителя союза «Человек»

Имя участника_____

8. 1)квартира; 2)улица; 3)парк; 4)дворец; 5)фонтан; 6)дом
9. 1)корень; 2)дуб; 3)роза; 4)лес; 5)листва; 6)тюльпан
10. 1)дельфин; 2)корабль; 3)море; 4)песок; 5) водоросль; 6)медуза
11. 1)мастерская; 2)стадион; 3)магазин; 4)ресторан; 5)школа; 6)ателье
12. 1)автомобиль; 2)финиш; 3)асфальт; 4)старт; 5)шины; 6)трек
13. 1)губная помада; 2)золото; 3)часы; 4)сережки; 5)браслет; 6)маятник
14. 1)электрический; 2)жидкий; 3)горючий; 4)газообразный; 5)пенистый; 6)стабильный.

№	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Ответ							

Задание для представителя союза «Герой»

Имя участника_____

8. 1)гребля; 2)метание копья; 3)верховая езда; 4)футбол; 5)борьба; 6)хоккей
9. 1)аэропорт; 2)чемодан; 3)самолет; 4)стюардесса; 5)проездной билет; 6)железнодорожный вагон.
10. 1)пиво; 2)крышка; 3)молоко; 4)закусочная; 5)хмель; 6)кружка
11. 1)простой; 2)простодушный; 3)одинокий; 4)молчаливый; 5)приятный; 6)несложный.
12. 1)платежная ведомость; 2)акция; 3)вексель; 4)облигация; 5)квитанция; 6)сберегательная книжка.
13. 1)гостиная; 2)елка; 3)выключатель; 4)свеча; 5)торшер; 6)телефон.
14. 1)дальность видимости; 2)фотоаппарат; 3)бумага; 4)полевой бинокль; 5)объектив; 6)снимок.

№	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Ответ							

Задание для представителя союза «Супергерой»

Имя участника_____

8. 1)зима; 2)карманные часы; 3)лед; 4)чулок; 5)автомобиль; 6)шапка.
9. 1)банка; 2)петля для пуговицы; 3)пробка; 4)узел; 5)колесо; 6)крышка.
10. 1)фехтовальщик; 2)специалист; 3)альпинист; 4)практикант; 5)секретарша; 6)лейтенант.
11. 1)строить; 2)щипать; 3)сожалеть; 4)мерзнуть; 5)оставаться; 6)сочинять музыку.
12. 1)дом; 2)силосная башня; 3)зал; 4)сейф; 5)корабль; 6)мастерская.
13. 1)бедность; 2)опасность; 3)болезнь; 4)голод; 5)жажда; 6)страх.
14. 1)прикосновение; 2)аромат; 3)нос; 4)вкус; 5)раздражение; 6)духи.

№	1	2	3	4	5	6	7
Ответ							

Утверждение	часто	редко	никогда
Я чувствую себя счастливым	0	1	2
Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам	0	1	2
Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
Я склонен к грусти	2	1	0
Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
Я легко расстраиваюсь	2	1	0

Что такое «память»?

Память – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующих 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.

Приемы работы с запоминаемым материалом

- ***Группировка*** – разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).
- ***Выделение опорных пунктов*** – фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).
- ***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, по времени, упорядочивание в пространстве.
- ***Ассоциации*** – установление связей по сходству, смежности или противоположности.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ
ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ
нестиЭToГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБе
ЗОПаСНОемЕсТО

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног