

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ужовская средняя школа

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Ужовской СШ  
\_\_\_\_\_ Добряева Т.В.  
Приказ №294 от 15.09.2018 г.

**Программа психологической подготовки  
учащихся к  
государственной итоговой аттестации**

Педагог-психолог  
Митякина Т.В.

Ужовка 2018 г

### **Пояснительная записка**

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

Под психологической готовностью к сдаче ОГЭ подразумевается сформированность у школьника психологических свойств и социальных компетенций (психофизиологической, личностной технологической, мотивационной, самооценочной), без которых невозможна успешная сдача экзаменов. Такое определение психологической готовности учеников к сдаче ОГЭ позволяет работать сразу над тремя задачами, традиционно стоящими перед педагогами-психологами:

- просвещение;
- мониторинг изменений;
- занятия с элементами тренинга.

Их решение обеспечит комплексное психологическое сопровождение учащихся, сдающих ОГЭ.

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

**Методы:** групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.

**Формы работы** – фронтальная работа со всем классом, групповые занятия в сенсорной комнате.

#### **Задачи:**

1. Помощь в развитии основных познавательных процессов (память, мышление, внимание).
2. Повышение сопротивляемости стрессу, отработка навыков уверенного поведения.
3. Развитие эмоционально-волевой сферы, развитие чувства эмпатии.
4. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
5. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
6. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

#### **Занятия состоят из 3-х частей:**

- вводной, во время которой происходит приведение обучающихся в состояние «здесь и сейчас», настрой на работу по теме занятия;
- основной, во время которой идет теоретическое ознакомление с темой занятия и практическое применение полученных знаний;
- заключительной, во время которой происходит рефлексия.

<b>№</b>	<b>Наименование раздела и тема занятий.</b>	<b>Количество часов Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Уверенное поведение	1	1	-
2	Как бороться со стрессом.	1	1	-
3.	Танец как вид искусства.	1	1	-
4.	Хоровод. Рисунки хоровода.	2	1	1
5.	Русские народные танцы.	3	1	2
6.	Детские танцы.	1	1	-
7	Игровые технологии.	2	-	2
8.	Я умею так (координация движения).	2	-	2

## Занятие 1. Уверенное поведение.

### 1. Вводная часть.

- Ознакомление обучающихся с целью проведения занятий.  
- Упражнение «Назови меня». Цель: развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом. Инструкция: Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего тренинга. Желательно, чтобы имена не повторялись. А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку.

Анализ упражнения:

- Какие чувства вызвало у вас это упражнение?
- вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение?
- Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

### 2. Основная часть.

- Упражнение “Три портрета” Цель: формулирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением. Инструкция: Ребята делятся на три группы. Каждая группа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности. По окончании подгруппы представляют результаты работы. На доске в таблице фиксируются основные особенности поведения уверенного, неуверенного и самоуверенного человека.

- Упражнение “Задача” Цель: тренировка уверенного поведения на модели игровой ситуации. Инструкция: Ребятам необходимо решить логическую задачу (сложность задачи зависит от возраста группы), ответ написать на карточке и передать ведущему. По количеству вариантов ответов формируются подгруппы, которые должны в дискуссии доказать всем правильность именно своего варианта ответа. Если у кого-то изменилось мнение, он принял точку зрения другой подгруппы – можно перейти туда. По истечении времени класс должен представлять единую группу с общим ответом (желательно правильным). В противном случае поигравшими будут считаться все.

На следующем этапе ведущий сообщает правильный ответ (развернуто, с объяснением).

Класс формулирует правила наиболее эффективного (уверенного) поведения в этой ситуации, записывают их на доске, основные правила подчеркивают (не кричит, а говорит; доказывает свою точку зрения; не молчит, а пытается объяснить; говорит четко и т.п.).

Далее каждый участник оценивает свое поведение в этой игре (используем аналог шкал Дембо-Рубинштейн): Говорил – Молчал, Не перебивал – Перебивал; Говорил четко – Не четко и т.п.

Далее каждый отвечает на вопросы: Устраивает ли меня то, что получилось? Почему? Что мне мешало проявить себя “на все сто”?

### 3. Заключительная часть

- Упражнение «Я молодец!». Цель: научить обращаться к своему положительному опыту, к прошлым ситуациям успеха. Инструкция: Каждый из нас имеет опыт побед, когда вы смогли преодолеть себя, какой-то момент жизни, в котором вы чувствуете гордость за себя. Вспомните сейчас эти моменты. Вспомните, какие чувства вы испытывали, вспомните, что вас окружало тогда – какие звуки слышали, какие запахи чувствовали, что видели. Вернитесь в этот момент жизни. Что вы чувствуете сейчас? Нравятся ли вам эти чувства? Каждый раз, когда вам кажется, что вы ничего не умеете, что у вас ничего не получается, вы можете выполнить это упражнение и мысленно вернуться к тому ощущению успеха.

- рефлексия занятия.

## Занятие 2. Как бороться со стрессом.

### 1. Вводная часть.

- Упражнение «Что я чувствую». Цель: привести участников занятия в ситуацию «здесь и сейчас». Инструкция: мы с вами сейчас опишем себя прямо здесь и сейчас. Для этого напишите на листочке следующее:
  - под номером 1- напишите три слова – обозначения того, что вы сейчас видите вокруг себя;
  - под номером 2 – напишите три слова – обозначения того, что вы слышите сейчас;
  - под номером 3 опишите, какие чувства вы испытываете сейчас.

### 2. Основная часть.

- Беседа, что такое стресс.
- «Стресс-тест». Цель: выяснить, подвержен ли выпускник стрессу. Инструкция: Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:
  - почти никогда (1 балл);
  - редко (2 балла);
  - часто (3 балла);
  - почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

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

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

46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете

продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

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

- Упражнения с релаксационным оборудованием сенсорной комнаты.

### *3. Заключительная часть.*

- Упражнение «Ты молодец!». Цель: создание положительных эмоций, настрой на успех.

Инструкция: Работа в парах. Вам надо выделить что-то такое, что у вашего напарника хорошо получается делать. Например, Ты молодец, ведь в настольный теннис ты играешь отлично! Или Ты молодец, у тебя получаются лучшие сочинения в классе.

- рефлексия занятия.

## **Занятие 3. Мышление, память и внимание – залог успешной сдачи экзаменов.**

### *1. Вводная часть.*

- блиц-опрос «Что такое познавательные процессы?»

### *2. Основная часть.*

- Выполнение тестов на определение объема памяти, уровня развития мышления и внимания.

- Работа в группах. Мозговой штурм «Как развивать у себя познавательные процессы».

Цель: выделить основные способы развития познавательных процессов (памяти, мышления, внимания, составить рекомендации своим одноклассникам.

- Выполнение упражнений, направленных на развитие, памяти, мышления и внимания.

### *3. Заключительная часть.*

- Проговаривание аффирмации на повышение самооценки.

- Рефлексия.

## **Занятие 4. Кинезиологические упражнения для стимуляции познавательных способностей.**

### *1. Вводная часть.*

- Упражнение «Коридор поддержки». Цель: сформировать у участников чувство психологического комфорта на занятии, развивать умение оказывать моральную поддержку окружающим. Инструкция: Возьмите листочки и напишите на них, что вы бы хотели услышать от значимых для вас людей в качестве слов поддержки перед экзаменами. Эти листочки перемешаем и вытяните любой. А теперь встаньте парами друг напротив друга, образуя «коридор». Каждый участник проходит через этот «коридор», а стоящие говорят ему то, что написано у них на листочках, при этом не ограничиваются лишь словами, но и можно приобнять человека, похлопать по плечу и т.д.

### *2. Основная часть.*

- Выполнение кинезиологических упражнений.

Цель: стимуляция познавательных способностей. Инструкция: 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 совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Цель: развитие координации движений. Инструкция:

1. Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.
2. Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.
3. Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.
4. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

- Упражнения для глаз.

1. «Жмурки». Крепко зажмурить глаза на 3 — 5 секунд, затем открыть их. Повторить 6 — 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, расслабляет мышцы глаз и улучшает глазное кровообращение.
2. Быстро моргать в течение 15 секунд. Повторить 3 — 4 раза. Упражнение улучшает кровоснабжение глаз.
3. Закрывать глаза и массировать веки круговым движением пальца в течение 1 минуты. Упражнение расслабляет мышцы глаз, улучшает кровоснабжение глаз.
4. Пальминг. Закрывать оба глаза и прикрывать их ладонями. Дождаться появления «черного поля». Глаза держать расслабленными 1 — 2 минуты.

- Дыхательная гимнастика. Упражнения выполняются стоя или сидя спина прямая.

1. Вдохнуть через нос -задержать дыхание под счет от 1 до 5. Выдох через рот.
2. Вдох через нос. Выдох через рот на счет 1-5.
3. Вдох через нос тремя порциями - выдох через рот.
4. Вдох через нос тремя порциями- выдох через рот тремя порциями.

- Телесные упражнения.

1. «Перекрестные шаги», способствует развитию интегрированных связей обоих полушарий и формированию причинно – обусловленного уровня мышления. Упражнение является медленной перекрестной ходьбой на месте под счет ведущего, при выполнении которого ребенок попеременно касается правым локтем левого колена и левым локтем – правого с обязательной фиксацией положения «локоть – колена». Упражнение может быть модифицировано: пальцы обеих рук смыкаются в замок то под правым, то под левым приподнятым коленом под счет ведущего.
2. «Перекрестное марширование». Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать, касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.
3. «Мельница». Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

- Выполнение упражнений на развитие познавательных процессов.

Цель: развитие зрительной памяти.

1. Ведущий чертит на листке две незамысловатые линии разного цвета в течение пяти секунд. Показывает остальным играющим свой рисунок. Все дружно как можно точнее его копируют. Повторить 4–5 раз, причем рисунок должен с каждым разом становиться

чуть сложнее и, если нужно, на его рассматривание и копирование дается больше времени.

2. Ведущий рисует на доске одну за другой (стирая поочередно) 3 геометрические фигуры (например: круг, треугольник, квадрат). Каждая из них демонстрируется секунд семь, затем стирается, и на ее месте рисуется новая. Просмотрев все фигуры, участники должны в течение 5 минут на своем листке бумаги восстановить по памяти увиденное. При повторном использовании задания рекомендуется его усложнить, увеличивая количество нарисованных фигур.

3. *Заключительная часть.*

- Упражнение «Модель успеха». Цель: настроить на успешную сдачу экзамена.

Инструкция: попытайтесь создать мысленную модель своей успешной сдачи экзамена и «проиграть» эту ситуацию в уме несколько раз. Можно создать в своем воображении образ спокойного, уверенного в себе человека, который легко получает доступ к ресурсам памяти, пишет четкий ответ на вопросы, получая за это желаемую оценку. Таким образом, создается своеобразная программа успешной деятельности, которой надо следовать на экзамене. Эта программа путем многократного повторения «закладывается» в подсознание человека и потом реализуется на деле.

## Занятие 5. Эмоции и поведение на экзамене.

1. *Вводная часть.*

- упражнение «Мои лица». Цель: помочь обдумать свои чувства и научиться их обсуждать с другими. Инструкция: Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено. А теперь поговорим о том, что у нас получилось.

Анализ:

Когда у тебя бывает такое лицо?

Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно?

Как бы ты выразил свои переживания?

Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?



2. *Основная часть.*

- Выполнение теста на определение эмоционального состояния.

- Практическая работа на оборудовании релаксационного блока.

3. *Заключительная часть.*

- Упражнение «Декларация моей самооценки». Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы. Инструкция: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценки». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе.

«Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от



меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я — это Я, и Я — это замечательно!»  
- рефлексия.

## **Занятие 6. Как лучше подготовиться к экзаменам.**

### **1. Вводная часть.**

- Тест «Моральная устойчивость». Цель: предоставить подросткам возможность задуматься над своим образом жизни, над тем, как к ним относятся окружающие, не доставляют ли они своим обычным поведением неприятностей людям. Ключ к тесту: за каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.

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

Определение результата и его интерпретация

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

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

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

## 2. Основная часть.

- Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»

Цель: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

Как подготовиться психологически

— Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

— Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

— Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

— посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);

— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

— попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

— нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня

Раздели день на три части:

— готовься к экзаменам 8 часов в день;

— занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов;

— спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

Питание

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Как запомнить большое количество материала

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Как развивать мышление

1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.

3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.

4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.
5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.
6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления — необходимое свойство мышления.
7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.
8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

Некоторые закономерности запоминания

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

Условия поддержки работоспособности

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

- Написание теста М.Ю. Чибисовой «Готовность к экзамену».

3. *Заключительная часть.*

- Проговаривание аффирмации на успех.

### **Занятие 7. Способы снятия нервно-психического напряжения.**

1. *Вводная часть.*

- Упражнение «Тряпичная кукла-солдат». Цель: научить управлять телесным напряжением, расслаблять мышцы. Инструкция: представьте, что вы солдат, который стоит на посту. Необходимо вытянуться в струнку и замереть в таком положении. А теперь вы тряпичная кукла – расслабьте мышцы, руки должны свободно болтаться, слегка наклонитесь вперед, будто ваше тело стало мягкое и податливое. Команды чередуются.

2. *Основная часть.*

- Знакомство со способами снятия нервно-психического напряжения.

Способы снятия нервно-психологического напряжения:

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.

4. Стирка белья.
  5. Мытье посуды.
  6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
  7. Скомкать газету и выбросить ее.
  8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
  9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
  10. Слепить из газеты свое настроение.
  11. Закрасить газетный разворот.
  12. Громко спеть любимую песню.
  13. Покричать то громко, то тихо.
  14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
  15. Смотреть на горящую свечу.
  16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
  17. Погулять в лесу, покричать.
  18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.
- выполнение практических упражнений на снятие напряжения: пальчиковое рисование, комканье газетных листов и др.
3. *Заключительная часть.*
- Медитация под музыку для снятия нервно-психического напряжения.

### **Занятие 8. Так ли страшны экзамены?**

1. *Вводная часть.*

- Упражнение «Откровенно говоря». Цель: укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

Материал: карточки с незаконченными предложениями. Инструкция: Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Если члены группы почувствуют неискренность кого-либо из участников, ему придется взять другую карточку с новым текстом и ответить еще раз.

Примерное содержание карточек:

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

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

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

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

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

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

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

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

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

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

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

Анализ:

Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?

Узнали ли вы что-нибудь новое об участниках группы?

Каковы ваши жизненные важнейшие цели на настоящий момент?

2. *Основная часть.*

- Работа по группам. Как я сдаю экзамен? Представление подготовки к экзамену, себя в ситуации экзамена в виде группового рисунка.

- Выступление групп.

*3. Заключительная часть.*

- подведение итогов цикла занятий.