***Психологическая подготовка к ЕГЭ***

(методическая разработка занятия для выпускников 9, 11 классов)

**Цель:** познакомить с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, с рекомендациями по подготовке к ЕГЭ

**Ход занятия:**

Учащимся объясняется, что занятие будет проходить в форме тренинга.

Может быть использована презентация, на слайдах которой высвечиваются основные вопросы, утверждения, рекомендации и т.д.

Упражнение «**Что такое ЕГЭ»**

«Сейчас каждый из нас по очереди скажет, что для него значит экзамен.

Например, экзамен для меня – это барьер, который нужно преодолеть».

Все участники по очереди заканчивают предложение«экзамен для меня – это…».

**Упражнение «Шкала согласия»**

Инструкция:

В этом упражнении принимают участие все. Учащимся предлагается занять свое место в строю, в начале которого – все, кто согласны с утверждением, в конце – кто не согласен.

Педагогу будет видно, кто с каким утверждением согласен, кто на каком полюсе определил себя. Эти знания необходимы для построения индивидуальной работы с учащимися.

Утверждения:

Я много знаю о процедуре проведения ЕГЭ

ЕГЭ представляет школьникам новые возможности

Сдать ЕГЭ мне по силам

Я трачу много времени для подготовки к ЕГЭ

Учащимся предлагается прочитать по очереди напутствия:

**Напутствие** **учащимся (как вести себя на экзамене)**

1.Создайте у себя положительную установку! Скажите себе следующие фразы: «Настроение приподнятое! Голова ясная! Я верю в успех! Я спокоен!»

2.Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, ответы на которые ты знаешь. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.

3.Пропускай!Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Будет время ты к ним вернешься

4.Читай задание до конца!Спешка может помешать правильно понять задание.

5.Запланируй два круга.Первый круг- легкие задания, второй – все остальные.

6.Проверь!Оставь время для проверки работы, чтобы заметить возможные ошибки.

7.Угадывай!Если ты не уверен в выборе ответа, то доверяй интуиции.

8.Не огорчайся!Стремись выполнить все задания, но помни, что некоторые рассчитаны на максимальный уровень сложности.

Далее учащимся предлагается психологически настроиться на ЕГЭ, выполнить следующие упражнения:

**«Мусор»**

Ведущий: Зачастую у нас с экзаменационной ситуацией могут быть связаны неприятные чувства, мысли. Они нам мешают.

На листочке запишите все негативные мысли и переживания относительно ЕГЭ. Желательно писать некрасиво, небрежно, можно левой рукой.

(Учащиеся выполняют работу).

Сейчас мы совершим ритуал утилизации этих отрицательных переживаний и мыслей, которые приходят в голову. (Учащимся предлагается скомкать или разорвать на мелкие кусочки свои листы и выбросить их в мусорную корзину)

**Успокаивающее дыхание.**

В исходном положении, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг, и медленно выдохните в него. А теперьпредставьте этот круг синим и повторите этот прием четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

**Жизненная сила.**

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, установите медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представьте, что с каждым вдохом легкие наполняются жизненной силой. А с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

**Пресс**

Глубоко вдохните. Выдыхайте короткими частыми рывками. Сделайте этот упражнение 3-4 раза.

Упражнениеосвобождает от внутреннего зажима и напряжения

Учащимся предлагается проговорить вслух самоутверждения(формулы)

**Формулы оптимального состояния:**

* «Настроение приподнятое! Голова ясная! Я верю в успех!»
* «Я совершенно спокоен! Я собран! Мыслю четко!»
* «Я весел и раскован! Мое тело легкое! Движения свободные и красивые! Я уверен в себе!»
* «Я могу управлять своими внутренними ощущениями».
* «Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю».
* «Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на всякие беспокойства».
* «Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке».

**Следующие советы помогут учащимся как следует подготовиться к экзаменам**

**Советы для подготовки к ЕГЭ:**

Оставьте для подготовки к экзамену достаточно времени, чтобы не возникла ситуация, когда нужно прочитать весь материал курса за последнюю минуту. Этот подход позволит значительно усилить Вашу уверенность в своих силах и снизить предэкзаменационный стресс, так как Вы будете знать, что потратили достаточно времени на подготовку и подготовились хорошо.

Составьте расписание своей подготовки к экзамену, чтобы Вы смогли следить за временем. Оставьте достаточно времени для отдыха и развлечений, чтобы избежать переутомления.

Как только Вы заметите, что теряете внимание и Ваш мозг начал уставать, устройте короткий отдых.

Не пейте слишком много кофе, чая и газированных напитков; кофеин только больше возбудит Ваш мозг и сделает его менее восприимчивым к информации. Питайтесь чаще и правильным образом; в период подготовки Вашему мозгу требуется больше питательных веществ.

Регулярные, но умеренные физические упражнения усилят Вашу энергию, просветлят мышление и снизят ощущения стресса.

Попробуйте упражнения йоги, дыхательную технику или другие способы для расслабления и преодоления стресса. Они помогут Вам снять напряжение, усилят концентрацию и внимание, а также улучшить сон.

Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как Вы не сможете мыслить ясно.

Если Вы ощущаете в своей голове пустоту, не паникуйте! Паника в данной ситуации только осложнит процесс вспоминания и восприятия информации. Вместо этого, попробуйте на минуту сосредоточиться на медленном, глубоком дыхании. Если Вы все же не можете вспомнить необходимую информацию, переходите к другому вопросу; вернетесь к этому вопросу позже.

После экзамена не нужно попусту тратить время осуждая и критикуя себя за то, что по Вашему мнению, Вы сделали не так. Зачастую собственная самооценка бывает самой критичной. Поздравьте себя за те вещи, которые Вы сделали правильно; извлеките полезное из того, что Вы могли бы, по Вашему мнению, сделать лучше и начинайте подготовку к следующему испытанию.

Если после экзамена вы чувствуете себя нездоровым, вас что-то беспокоит или угнетает, не прячьте своих чувств. Поговорите с кем-нибудь об этом. Это единственный способ получения помощи и поддержки! В Англии говорят: «Проблема, которой ты поделился, решенная проблема». Следовательно, Вы обязательно должны найти того, с кем Вы можете поделиться своими заботами.

**Советы психолога родителям и учащимся 9 класса**

**при подготовке к экзаменам**

**Уважаемые родители!**

         ГИА основана на тестовых технологиях. Тестирование как новая форма экзамена накапливает свой опыт и требует предварительной подготовки всех участников образовательного процесса.
Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка, а также обеспечить подходящие условия для занятий.
Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.
      Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате экзамена. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок, в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться". Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.
Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий – 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, слепить из газеты свое настроение, порисовать. В зависимости от того, кто Ваш ребенок – «жаворонок» или «сова», пусть занимается преимущественно утром или вечером.
Днем можно (и нужно) заниматься и «совам», и «жаворонкам».
      Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность – достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
**Помогите детям распределить темы подготовки по дням.**Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он этого не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.
     Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка для подготовки были различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно в форме тестирования, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.
      Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

**Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:**1. Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
2. Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам учащиеся уже предполагают, ответ и торопятся его вписать);
3. Если не  знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
4. Ели не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант ответа.
Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

 **Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания.**

          Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"
          Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
         С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

 **Признаки стресса:**• физические: хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).
• эмоциональные: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.
• поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление лекарствами, употребление алкоголя, курение.

**Уважаемые выпускники! Эти советы для вас!**

***Некоторые полезные приёмы***

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.
Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. И обязательно полноценно питаться .Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

***Рекомендации по заучиванию материала***

Главное - распределение повторений во времени.
Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.
Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

**Уважаемые родители и  выпускники!**

         Экзамены – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.
          При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.
         Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.
        Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
       Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.
        Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать  ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы.

**Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен!**

**Тренинговое занятие для учащихся 9-х, 11-х классов**

**«Психологическая подготовка к ОГЭ»**

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

***Задачи:***

Знакомство выпускников со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.

Обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания  рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

***Необходимые материалы:***мягкая игрушка.

**Ход работы**

***Разогрев***

**Упражнение «Самое трудное».**

Психолог показывает детям игрушку и предлагает следующее задание: «Тот, у кого в руках оказывается эта игрушка, должен продолжить фразу: "Самое трудное на экзамене — это..." — и бросить игрушку любому дру­гому человеку. Нельзя бросать игрушку одному и тому же чело­веку больше одного раза».

- Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняет­ся еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, трево­жится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и бес­покойство мешают сосредоточиться, снижают вниматель­ность. Но это состояние вполне поддается сознательному ре­гулированию, причем для этого совсем не нужно быть йо­гом. Существуют простые психологические способы спра­виться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

- Существуют различные способы справиться со своей тре­вогой. Мы познакомимся с некоторыми из них.

Простой, но очень эффективный способ — *аутотренинг.*Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание».

**Правила составления формулы аутотренинга**

Все утверждения должны быть сформулированы в утвер­дительной форме. Употребление частицы «не» запреща­ется.

Все утверждения должны быть сформулированы в насто­ящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытать­ся», «стараться».

- Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. *Я*быстро вспоминаю весь ма­териал. Я сосредоточен».

***Проигрывание***

Предложите учащимся составить *формулы аутотренинга*для себя. Попросите желающих прочитать составленные фор­мулы.

- Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряже­нием. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточ­но бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой назы­вается*релаксацией.*Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

- Наконец, справиться с тревогой помогает *медитация.*По сути, медитация - это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

**Упражнение «Состояние тревоги и покоя».**

Пред­ложите детям закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить себе ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происхо­дит с физическим самочувствием, как дети ощущают себя в си­туации тревоги. Затем предложите вспомнить ситуацию, в ко­торой дети чувствуют себя уверенно, и снова обратить внима­ние на физическое самочувствие.

По завершении упражнения обсудите его результаты и со­ставьте «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Обратите особое внимание на то, что тревога сопровождается напряже­нием, а спокойствие - расслабленностью.

**Медитативно-релаксационное упражнение – "Храм тишины"**

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

**Упражнение «Уверенность на экзамене»**

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы сегодня осваивали. А как еще можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого из нас есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

**Упражнение «Мои ресурсы»**

Ученики  делят лист бумаги на две части. В одной части пишут: «Чем я могу похвастаться». Пусть дети запишут те свои качества и характеристики, которые считают своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Пусть ученики напротив каждой своей сильной стороны напишут, каким образом она сможет им помочь во время экзамена. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения.

Психолог: Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние. Желаю вам успеха!