

# Ускоренная комплексная программа занятий по подготовке учащихся 9-х и 11-х классов к ГИА «Всё в твоих руках!»

## Занятие 1. «Психологическая готовность к ГИА»

**Цели:** определить психологическую готовность выпускников к ГИА; сформировать положительный настрой на работу группы.

### Вводная часть

**Педагог-психолог:** Ситуация ОГЭ (ЕГЭ) для всех учеников одинаковая, но каждый переживает ее по-своему. С чем это связано? С тем, как вы выучили материал и насколько уверены в своих силах. Но бывает и так: вы знаете предмет, а на экзамене все забыли. На занятиях мы будем учиться преодолевать страх, мобилизовать силы и концентрироваться. А чтобы вам было проще готовиться к экзамену, изучим способы запоминания. Вы попробуете разные приемы и выберете те, которые подходят именно вам. Каждое занятие мы будем заканчивать упражнениями, которые научат вас справляться с негативными переживаниями.

Познакомьте учеников с правилами работы в группе.

### Правила работы в группе

---

- 1 На занятии работать от начала и до конца, не опаздывать
  - 2 Не обсуждать вне группы то, что происходит на занятиях
  - 3 Стараться активно участвовать во всех заданиях
  - 4 По возможности открыто выражают свои мысли и чувства, но если вы не готовы говорить, можете сказать «нет»
  - 5 Называть друг друга по имени и не говорить о присутствующих в третьем лице
  - 6 Говорить от себя лично: «Я считаю, что...» вместо «Некоторые думают...»
  - 7 Оценивать только действия других, но не их личность: «Мне не нравится, когда ты говоришь... или поступаешь...» вместо «Ты мне не нравишься»
-

## Основная часть

### Упражнение «Ассоциации»

Попросите школьников по очереди придумать ассоциации к слову ОГЭ (ЕГЭ). Ответы запишите на доске или ватмане. Обсудите результаты с учениками. Подведите подростков к выводу, что у экзамена две стороны – позитивная и негативная. Если негативных ассоциаций больше, используйте фразы-уловки, например: «На результаты экзамена не влияет субъективное мнение учителя», «ОГЭ (ЕГЭ) – это возможность показать свой потенциал».

### Оценка готовности выпускников к ГИА

**Педагог-психолог:** Каждый человек хоть раз в жизни испытывал чувство тревоги. Оно возникает в ситуации неопределенности. Вы ощущаете напряжение и беспокойство, предчувствуете «недоброе». Только человек может тревожиться, потому что наделен самосознанием. Хотя тревога – негативное эмоциональное состояние, она мобилизует человека. В русском языке есть еще одно значение этого слова – призыв к битве. Организм реагирует на призыв: в кровь поступает адреналин. Увеличивается сила сердечных сокращений, повышается кровяное давление, человек дышит глубже. Это состояние называют стрессовым. Стресс призван помочь человеку в критической ситуации: схватке с равным по силе врагом или бегстве от сильного соперника. В состоянии стресса возможности человека возрастают. Например, мужчина спасается бегством от быка и перепрыгивает двенадцатиметровый ров, а женщина поднимает автомобиль, под которым оказались ее дети.

Перед сдачей экзаменов каждый испытывает волнение, потому что организм реагирует на стресс. Тревожность, связана с темпераментом человека, его личностными качествами, самооценкой, уровнем притязаний, самочувствием.

Раздайте ученикам бланки анкеты «Готовность к ГИА» и предложите заполнить их, чтобы оценить субъективную готовность к экзамену.

**Педагог-психолог:** Любую ситуацию можно воспринимать по-разному. «Победитель», «счастливчик» позитивно относится к жизни. Он активен и уверен в себе. Такого человека мы называем оптимистом. Успех и удача способствуют положительному отношению. Но и само оно создает условия, «приманивает» удачу и успех. Не путайте позитивное отношение с ожиданием «подарков судьбы». В основе позитивного отношения – вера в

себя, ощущение своих возможностей. У. Черчилль сказал: «Пессимист видит трудности в каждой возможности; оптимист в каждой трудности видит возможности».

### **Наши возможности**

Предложите ученикам послушать притчу об одиноком человеке. Выслушайте мнение подростков, подведите итоги.

#### **Притча об одиноком человеке**

---

Один человек мечтал найти хорошую работу с достойной оплатой, жениться на красавице и прославиться.

В один морозный зимний день он спешил на собеседование в престижную компанию, как вдруг перед ним на землю упал пожилой человек. Он посмотрел на старика, подумал, что тот пьян и пошел дальше. Собеседование он провалил.

Однажды летом он гулял по улице. На площади выступала труппа уличных актеров. Выступление было увлекательным и веселым, собралось много зрителей, и он тоже остановился посмотреть. После выступления, когда зрители начали расходиться, кто-то слегка коснулся его плеча. Это была старая женщина в костюме клоуна, которая играла главную роль. Она спросила, понравилось ли ему выступление, но он даже не посмотрел на нее и молча ушел.

Как-то дождливой ночью, уставший, он возвращался домой и мечтал принять горячую ванную. Вдруг его мысли перебил приглушенный всхлип. На скамейке плакала промокшая женщина. Должно быть, у нее случилось какое-то несчастье, и ей нужна была помощь. Он задумался, подойти к ней или нет, но мысли о горячей ванной и теплой постели взяли верх, и он прошел мимо.

Он прожил одинокую жизнь и умер.

На небе он встретил ангела-хранителя:

– Знаете, я прожил довольно несчастную и бессмысленную жизнь. У меня были мечты, но они не исполнились.

– Друг мой, чтобы они исполнились, нужны были твои руки, глаза и сердце.

– Зачем?

– Помнишь ли пожилого мужчину, которой упал перед тобой на ледяной тропе? Он был генеральным директором той компании, в которой ты хотел работать. Ты мечтал о хорошей работе – все было в твоих руках.

Ну, а старую женщину, одетую клоуном, помнишь? Это была красивая, молодая и талантливая актриса. Она полюбила тебя сразу. Вас ждало счастье, дети, любовь. Все, что требовалось – твои глаза, а ты даже не посмотрел на нее.

А женщину на скамейке в холодную дождливую ночь помнишь? Она была известным писателем, переживала кризис и просто нуждалась в поддержке. Если бы ты помог, позже она бы написала книгу. Книга стала бы бестселлером. В предисловии она рассказала бы, как ее жизнь перевернулась с ног на голову в ту ночь, и кто вдохновил ее написание книги.

Все что требовалось от тебя – это твое сердце.

---

### **Упражнение «Молодец!»**

**Педагог-психолог:** Разделитесь на две группы. Образуйте два круга: внутренний и внешний. Участники внешнего круга, найдите себе партнера из внутреннего и встаньте друг напротив друга. По моему сигналу по очереди называйте друг другу свои достижения. Тот, кто слушает, загибает пальцы и на каждую реплику партнера отвечает: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» Мужественно утверждайте только хорошее. Если кто-нибудь почувствует смущение или неуверенность, про себя повторите: «Я люблю себя, я уникален и неповторим!» Помните, что вам еще нужно развиваться, и вы пока не можете быть совершенными.

Подростки выполняют задание.

**Педагог-психолог:** Теперь участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Внутренний круг остается на месте. Продолжаем игру.

### **Заключительная часть**

#### **Релаксация «Летний дождь»**

**Педагог-психолог:** А теперь сядьте удобно и закройте глаза. Представьте, что вы стоите на опушке леса. Перед вами великолепный вид на лес, залитые солнцем луга. Воздух раскален от солнца и наэлектризован. Нет ни малейшего ветерка. Душно. Все замерло в ожидании дождя. Вы чувствуете, как подул слабый ветерок. Вот он становится все сильнее и сильнее. Черда грозовых туч закрыла солнце. Почувствуйте порывы пронизывающего ветра. Ощутите, как ветер уносит все ненужное: беспокойство, разочарование, тревогу. Сроднитесь ветром. Почувствуйте его силу и энергию. Теперь это ваша сила и энергия. Вот хлынул теплый летний ливень. Его прозрачные струи омывают вас, приносят с собой чистоту и ясность, наполняют вас новой жизнью, новыми идеями. Вы видите, как дождь стихает. Небо очищается. Вы видите, как вновь светит солнце, и чувствуете себя обновленными, бодрыми и уверенными. Запомните этот образ и возьмите с собой.

В конце каждого занятия проводите рефлекссию, подведите итог занятия.

## Занятие 2. «Как подготовиться к ГИА»

**Цели:** актуализировать проблемы учеников при подготовке к ГИА; отработать навыки поведения при подготовке к экзаменам.

### Вводная часть

Попросите каждого подростка рассказать, что хорошего произошло с ним за прошедшую неделю.

### Упражнение «По радио сказали»

Попросите учеников двигаться по кругу и слушать ваши команды. Выполнять нужно только те задания, которые начинаются со слов: «По радио сказали». Например, вы говорите: «По радио сказали: поднимите руки (*выполняют*)». По радио сказали: опустите руки (*выполняют*). Остановитесь (*пропускают*). Повернитесь (*пропускают*). По радио сказали: сделайте хлопок (*выполняют*)». Тот, кто допустил ошибку, покидает круг.

### Основная часть

### Упражнение «Преодоление»

**Рисунок «Как я сдаю ГИА».** Предложите школьникам выразить свои мысли и чувства в рисунках. Напомните, что нет «правильного» или «неправильного» рисунка, а участники не должны оценивать и комментировать работы. Чтобы обозначить чувства, школьники могут использовать предметные изображения, символы, а также различные формы, цвета и текстуры.

Попросите подростков создать рисунки на тему «Как я сдаю ГИА» и повесить их на доске. Предложите ученикам прокомментировать свои рисунки. Начните с любого желающего и продолжите по кругу. Спросите, какие чувства выразили школьники. Не допускайте оценок со стороны других учеников. Например, используйте фразы: «Вы бы видели, как я рисую. Точно бы испугались!» или «Мы все здесь явно не художники, поэтому мы и не комментируем, кто, что и как нарисовал, для нас важно, какие здесь нарисованы чувства».

**Рисунок «Как я готовлюсь к ГИА».** Предложите изобразить на другом рисунке, как подростки готовятся к ГИА, и также разместить рисунки на доске и обсудить. Проведите «мозговой штурм», чтобы создать копилку способов (рецептов) подготовки к экзаменам. Чтобы перевести негативные эмоции учеников в конструктивные, найдите позитивные образы в рисунках – ресурсные места. Стимулируйте школьников к активной позиции в подготовке к ГИА.

### **Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»**

**Педагог-психолог:** Начинайте готовиться к ГИА заранее, по частям. Сохраняйте спокойствие. Если трудно собраться с силами, постарайтесь сначала запомнить легкое, а потом переходите к трудному материалу. Ежедневно выполняйте упражнения, которые помогают снять внутреннее напряжение, усталость и расслабиться.

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Делайте перерывы каждые 20–30 минут: отведите глаза от книги и посмотрите вдаль. Если глаза устали, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания.

Дайте глазам отдохнуть. Выполните два любых упражнения:

- посмотрите попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд);
- напишите глазами свое имя, отчество и фамилию;
- попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуйте глазами квадрат и треугольник: сначала по часовой стрелке, затем против.

Разделите день на три части. Готовьтесь к экзаменам по восемь часов в день. Отведите время на отдых: занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе, танцуйте на дискотеке. Спите не менее восьми часов. Если есть желание и потребность, устройте себе тихий час после обеда.

Питайтесь 3–4 раза в день. Выбирайте калорийную и богатую витаминами пищу. Ешьте грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Но перед экзаменом не наедайтесь.

Правильно организуйте рабочее пространство. Поставьте на стол желтые или фиолетовые предметы. Эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Поддерживайте работоспособность. Чередуйте умственный и физический труд. Чтобы увеличить приток крови к клеткам мозга, выполняйте гимнастические упражнения: кувырок, свечу и стойку на голове. Старайтесь как можно меньше смотреть телевизионные передачи.

Обсудите с учениками материал мини-лекции.

## Заключительная часть

### Релаксация «Цветок детства»

**Педагог-психолог:** Сядьте удобнее и закройте глаза. Представьте зеленый луг, ласковое солнце. Поют птицы, журчит ручей. Появляется симпатичный, наивный и очень счастливый ребенок. Он не знает печали, неуверенности, плохого настроения. Это вы в детстве, узнали себя? Малыш тянет к вам руки, он такой доверчивый и доброжелательный, и вы отвечаете ему тем же. Хочется радоваться и улыбаться, забыть все трудности жизни, почувствовать себя уверенным и счастливым. Вы берете малыша на руки, а он превращается в цветок в ваших ладошках. Он прекрасен, цветок детства, и вы несете его с собой по жизни. У кого-то он очень глубоко в душе, а кто-то часто видит его во сне. У кого-то это скромный, неприметный цветочек, а у кого-то яркий, бурный и запоминающийся. Они все хороши, цветы нашего детства. И если вам будет трудно, вы не сможете найти ответ на какой-то вопрос, вспомните малыша, подарившего вам цветок детства в ладошках, и я надеюсь, что это поможет вам почувствовать себя маленьким, наивным ребенком, а уж он точно подскажет, как почувствовать себя счастливым. Пора возвращаться. Открывайте глаза.

### Занятие 3. «Поведение на экзамене»

**Цель:** отработать навыки поведения при подготовке и на экзамене.

## Вводная часть

### Разминка

Предложите ученикам подарить соседу что-то нематериальное, то, что нельзя положить в карман, но можно унести с собой в душе. Например, звезду на небе, восход солнца, удачу или талант.

### Упражнение «Считалка»

Попросите школьников по очереди считать. Тот, чье число кратно 4 или содержит цифру 4, хлопает в ладоши и пропускает ход. Если ученик ошибается, он выбывает из игры.

## Основная часть

### **Мини-лекция «Как вести себя во время экзаменов»**

**Педагог-психолог:** За день до экзамена постарайтесь ничего не делать, даже если вы не доучили материал. Отдыхайте, развлекайтесь и забудьте об экзамене. Перед ГИА выспитесь. На экзамен выберите одежду спокойных тонов. Избегайте ярких цветов и деталей костюма, чтобы не вызывать отрицательные эмоции у экзаменаторов.

Вы перед дверью класса. Успокойтесь, приведите в порядок мысли. Скажите про себя: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Входите в класс смело и уверенно. Сядьте удобно, выпрямите спину. Подумайте о том, что вы умнее и удачливее всех, у вас все получится. Еще раз повторите: «Я спокоен, я совершенно спокоен». Сожмите кисти в кулаки. Чтобы снять напряжение, выполните дыхательные упражнения. Сядьте удобно, глубоко вдохните через нос (4–6 сек) и задержите дыхание (2–3 сек). Экзаменаторы объяснят, как заполнить бланк. Слушайте внимательно, чтобы не отвлекаться и не задавать лишних вопросов потом.

Сосредоточьтесь и забудьте об окружающих. Для вас существуют только часы и бланк с заданием. Не спешите. Даже если вы поняли задание по первым словам, читайте до конца. Не додумывайте вопросы. Просмотрите все задания и начните с тех, на которые знаете ответ. Это поможет успокоиться и войти в рабочий ритм. В любой работе есть вопросы, ответы на которые вы знаете, нужно только сосредоточиться.

Когда приступаете к новому заданию, забудьте все, что было в предыдущем. Задания не связаны друг с другом. Последовательно исключайте ответы, которые явно не подходят. Если вы сомневаетесь в ответе, доверьтесь интуиции. Старайтесь выполнить все задания, верьте в свои знания. Оставьте время, чтобы быстро просмотреть вопросы и найти явные ошибки.

### **Мозговой штурм**

**Педагог-психолог:** Я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы разделитесь на четыре группы. Давайте посчитаемся на утро – день – вечер – ночь. Сейчас мы проведем мозговой штурм. Соблюдайте простые правила. Ваша задача: выработать как можно больше идей на заданную тему. Каждой группе я назову свою тему. На ватмане записывайте все идеи. Не отбрасывайте ни один вариант. Не нужно обсуждать идеи.

Теперь в каждой группе выберите секретаря, спикера, таймера и председателя. Председатель поощряет участие каждого и следит за тем, чтобы группа не отклонялась от темы, соблюдала правила. Секретарь разборчиво и аккуратно записывает идеи. Он



использует ключевые слова и фразы членов группы. Спикер кратко изложит нам идеи группы. Таймер следит за временем дискуссии. На обсуждение я дам две минуты. После обсуждения попросите спикеров доложить идеи.

### Примеры тем для мозгового штурма

---

- 1 Как лучше подготовиться к экзаменам?
  - 2 Как организовать рабочее место для подготовки к экзамену?
  - 3 Как организовать день накануне экзамена?
  - 4 Что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?
  - 5 Плюсы и минусы в поведении во время экзамена
  - 6 Как сосредоточиться во время экзамена
  - 7 Как избежать неудачи во время экзамена
  - 8 Как расположить к себе преподавателя во время экзамена
- 

### Заключительная часть

#### Релаксация «Безопасное место»

**Педагог-психолог:** Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали себя в безопасности, и вам было хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем.

Представьте, что вы находитесь в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Представьте мельчайшие детали.

Вы можете использовать эти образы в стрессовых ситуациях. Сначала представить образы будет сложно. Практикуйтесь. Осваивайте упражнение дома, например, в тишине перед сном. Если вы хотите выполнить его утром перед подъемом, заведите будильник на 20–30 минут, чтобы вы не боялись опоздать в школу.

## Занятие 4. «Память и приемы запоминания»

**Цель:** познакомить подростков с характеристиками памяти человека; обучить приемам запоминания.

### Вводная часть

#### Упражнение «Пустой стул»

Разделите учеников на две группы: первая больше второй на одного человека. Если в классе четное количество учеников, примите участие в игре. Подростков из большей группы попросите поставить стулья в круг и встать за спинками. Остальных участников пригласите сесть на стулья. Один участник стоит за пустым стулом. Его задача – «позвать» взглядом кого-нибудь из сидящих. Подросток, которого приглашают, может перебежать на свободный стул. Его партнер, который стоит за стулом, пытается задержать беглеца.

### Основная часть

#### Мини-лекция «Память. Приемы организации запоминаемого материала»

**Педагог-психолог:** Память – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Психологи выделяют несколько видов памяти. Наглядно-образная помогает запоминать, например, лица, звуки, цвета. Словесно-логическую мы используем для понятий, терминов, схем и формул. Эмоциональная память сохраняет пережитые чувства.

Память может хранить информацию разное время. Кратковременная память запоминает быстро, но ненадолго. Долговременная требует больших усилий, но сохраняет информацию на долгие годы. Скорость заучивания материала у людей тоже разная. Кто-то быстро запоминает, но и забывает быстрее, а кто-то – медленно, но надолго.

Часть людей склонны к механическому заучиванию – зубрежке, а другая часть – к осмысленному запоминанию. Эксперименты показали, что во втором случае результаты намного лучше. Хорошо и надолго мы запоминаем то, что поняли.

Рассмотрим, как запоминать информацию.

Переводите скучную или сложную информацию на простой язык. Задействуйте эмоции. Лучше запоминается информация, которая произвела на вас впечатление. Например, когда читаете текст, придайте ему ритм.

Сокращайте информацию до предела, опускайте детали. Ищите логические связи между фразами и абзацами в материале. Если запоминаете ряды цифр, посмотрите, как они расположены на листе. Длинные числа разбивайте на пары и тройки цифр. Например, чтобы лучше запомнить число из семи цифр 7415216, запишите его как 741 – 52 – 16.

Правильно повторяйте материал. Через 30 минут забывается 40 процентов новой информации, на следующий день – 34 процента, через месяц – 21 процент. Поэтому первый раз повторите материал после чтения, а второй раз – через полчаса, третий раз – через день, а четвертый – через 3 недели. Тренируйте объем памяти.

### **Упражнение «Двадцать слов»**

Покажите и зачитайте 20 слов: кастрюля, стул, барабан, парусник, мыло, банан, ковер, буква, автомобиль, река, пробка, орудие, сандалия, булавка, сумка, перо, картина, ваза, веревка, медаль. Засеките полторы минуты, чтобы школьники изучили список. Далее на листочках попросите воспроизвести слова по порядку. Предложите сравнить результат со списком и посчитать количество верных ответов.

Расскажите, как анализировать результаты. Если ученик запомнил от 18 до 20 слов, уровень развития памяти высокий. От 15 до 17 слов запоминают школьники, у которых память развита хорошо. Дети со средним уровнем развития памяти воспроизводят от 10 до 14 слов. Если подросток вспомнил меньше 10 слов, рекомендуем тренировать память.

### **Упражнение «Лица с именами и фамилиями»**

**Педагог-психолог:** Мы можем забыть имя знакомого или даже не вспомним, знакомы ли мы с ним. Такое случается, например, когда мы не отреагировали эмоционально на знакомство. Чтобы запомнить лицо, внимательно рассматривайте его, отмечайте характерные особенности. Мысленно повторите несколько раз имя и отчество человека, свяжите с ними зрительный образ.

Я покажу вам 10 фотографий с именами и фамилиями. Я засеку полминуты. Постарайтесь запомнить людей на фото. Теперь я покажу эти фотографии в другом порядке. Запишите на листке, как зовут этих людей. Посчитайте, сколько правильных ответов вы дали.

### Упражнение «Логически связанный текст»

**Педагог-психолог:** Прочитайте текст и запомните 10 положений, которые выделены в нем. Через минуту я попрошу вас повторить эти фразы в заданном порядке. Проверьте себя. Умножьте число правильных ответов на 10, чтобы получить процент эффективности запоминания.

Теперь сложите результаты первого и последнего упражнений, полученное число разделите на 2. Это ваша продуктивность запоминания:

91–100% – отличная память;

71–90% – очень хорошая память;

51–70% – хорошая память;

31–50% – удовлетворительная память;

11–30% – плохая память;

0–10% – очень плохая память.

### 10 упражнений к упражнению «Логически связанный текст»

---

Мы берем на хранение чужие мысли и знания (1), только и всего. Нужно, однако, сделать их собственными (2). Мы уподобляемся человеку, который, нуждаясь в огне, отправился за ним к соседу и, найдя у него прекрасный, яркий огонь, стал греться у чужого очага (3), забыв о своем намерении разжечь очаг у себя дома. Что толку набить себе брюхо говядиной, если мы не перевариваем ее (4), если она не преобразуется в ткани нашего тела, если не прибавляет нам веса и силы? Или, быть может, мы думаем, что Лукулл, ознакомившийся с военным делом только по книгам и сделавшийся, несмотря на отсутствие личного опыта, столь видным полководцем, изучал его по нашему способу? Мы опираемся на чужие руки с такой силой, что в конце концов, обессиливаем (5). Хочу ли я побороть страх? Я это делаю за счет Сенеки (6). Стремлюсь ли утешить другого? Я черпаю из Цицерона (7). А между тем я бы мог обратиться за этим к себе самому (8), если бы меня надлежащим образом воспитали. Нет, не люблю я этого весьма относительного богатства, собранного с мира по нитке. И если можно быть учеными чужою ученостью (9), то мудрыми мы можем быть лишь собственной мудростью (10).

Мишель де Монтень

---

## Заключительная часть

### Психофизиологическая релаксация

**Педагог-психолог:** Сядьте удобно, не скрещивайте и не напрягайте ноги. Ступни поставьте на пол. Расстегните слишком тугую одежду. Вытяните пальцы ног вперед, напрягите мышцы стоп и икр. Сохраните положение. *(Засеките 10 секунд)* Теперь снимите напряжение с мышц, расслабьтесь. Сосредоточьтесь на чувстве расслабления после снятия напряжения. *(Повторите 5 раз)*.

Обопритесь пятками на пол, отогните пальцы ног вверх, напрягите мышцы ступней и голеней. *(10 секунд)* Расслабьте ноги. Ощутите расслабление. *(Повторите 5 раз)*.

Поднимите ноги на 10 сантиметров над полом, отогните пальцы ног к себе. Теперь будет включена новая группа мышц – мышцы бедра. *(10 секунд)*. Расслабьтесь, позвольте ногам упасть. Почувствуйте, как согреваются ступни, голени и бедра. *(Повторите 5 раз)*.

Попросите подростков ответить на вопросы.

*Что у вас получилось?*

*Что вызвало трудности?*

*Кому удалось расслабиться?*

## Занятие 5. «Приемы волевой мобилизации»

**Цель:** научить подростков приемам волевой мобилизации; развить внимание.

## Вводная часть

**Педагог-психолог:** Экзамен – серьезное испытание, которое заставляет мобилизовать все силы. На занятии мы разберем приемы волевой мобилизации, благодаря которым вы включитесь в работу и настроитесь на подготовку к ОГЭ (ЕГЭ). Применяйте эти упражнения регулярно, и ваш учебный настрой изменится.

### Упражнение «Часы»

Проведите упражнение с 13 подростками.

**Педагог-психолог:** Встаньте широким кругом, рассчитайтесь по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. Тринадцатый встает в середину круга – это диспетчер.

Представьте, что вы – циферблат больших часов, а каждый из вас – определенный «звучащий» час. Как отбить время на наших часах? 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 озвучьте показание маленькой стрелки хлопком, а вторым – показание большой стрелки звуком колокола. А теперь диспетчер будет называть разное время.

### Основная часть

#### Упражнение «Ассоциации»

**Педагог-психолог:** Разбейтесь на группы по четыре человека. Обсудите в группе и запишите, с чем вы ассоциируете слово «экзамен»?

Запишите на доске или листе ватмана ассоциации, которые предложила каждая группа. Отметьте, какие ассоциации использовали все группы. Предложите подросткам заполнить таблицу «Трудности при подготовке и сдаче ГИА». Для этого разбейте ассоциации на группы и обсудите, о каких трудностях сигнализирует каждая из них, как их преодолеть.

#### Таблица. Трудности при подготовке и сдаче ГИА

Группа ассоциаций	Трудности	Как преодолеть

### Упражнение «Эксперимент»

Раздайте подросткам карточки. Предложите ученикам за 30 секунд прочитать текст на карточках. Спросите, сразу ли школьники справились с заданием, что помогло им. Обсудите, что такое самообладание и как его развить.

#### Карточки к упражнению «Эксперимент»

---

- 1 ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
  - 2 НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕНестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБ  
ЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО
  - 3 наКонецПОСЛЫШАЛСяТопОтБеГУщиХног
- 

#### Мини-лекция «Экспресс-приемы волевой мобилизации»

**Педагог-психолог:** Во время контрольных работ и экзаменов вам нужно успокоиться и мобилизоваться. Используйте для этого экспресс-методы. Чтобы максимально отдохнуть за короткое время, в перерывах между подготовкой выполните спортивные упражнения. Можете принять контрастный душ и снять нервно-психическое напряжение. Выполните домашние дела, например, постирайте белье или помойте посуду.

Если вы напряжены, скомкайте газетный лист. Постарайтесь сделать комок как можно меньше и киньте подальше. Порвите лист бумаги на мелкие кусочки, затем выбросите в мусор. Попробуйте «слепить» свое настроение из газеты или закрасьте газетный разворот. Например, можете рисовать кляксами или размазать краску пальцами. Потанцуйте под музыку или громко спойте любимую песню. Погуляйте в тихом месте на природе. Какие еще способы вы знаете?

Когда мы испытываем негативные эмоции, сложно начать или продолжить работать. При негативных эмоциях энергия копится в плечах, верхней части рук и пальцах. Попробуйте колотить подушку или выжать мокрое полотенце. Производите любые спонтанные звуки. Дышите «уступами»: четыре коротких выдоха подряд, затем четыре коротких вдоха. Чтобы разрядить эмоции, выскажитесь людям, которые поймут и посочувствуют.

### **Упражнение «Кулак»**

**Педагог-психолог:** Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Выдохните спокойно и с усилием сожмите кулак. Теперь ослабьте кулак, вдохните. Теперь закройте глаза. Помассируйте кончик мизинца. Упражнение повторите пять раз.

### **Упражнение «Вздох»**

**Педагог-психолог:** Встаньте и глубоко выдохните. Наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Аааааа». Представьте, что из вас «вытекает» напряжение и усталость. Вдохните и представьте, что вместе с воздухом выпускаете веселые и радостные мысли. Повторим еще раз.

### **Упражнение «Сирена»**

**Педагог-психолог:** Представьте, что превратились в сирену «Скорой помощи». Положите руку на голову и произнесите протяжный звук «Иииии». Почувствуйте, как голова дрожит от этого звука. Прокричите звук подобно сигнальной сирене – то выше, то ниже. Вы сохранили силы?

### **Упражнение «Волевое дыхание»**

**Педагог-психолог:** Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, дышите глубоко и ровно. Вдохните и одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните в локтях и отведите локти назад.

Выдохните и медленно опустите руки ладонями вниз: напрягите мышцы рук, плеч, живота, ног. Представляйте, как руки прессуют воздух в легких и направляют его в землю. Когда руки опустятся, расслабьте мышцы. Повторим еще раз.

### **Упражнение «Приятно вспомнить»**

**Педагог-психолог:** Если вы пытаетесь решить задачу и не уверены в своих силах, вспомните, как решали похожие проблемы в прошлом. Скажите себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

Вы познакомились с несколькими упражнениями. Используйте их каждый день, когда готовитесь к заданиям в школе и экзаменам.



## Заключительная часть

### Релаксация «Звезда»

**Педагог-психолог:** Когда рождается человек, на небе загорается звезда, чтобы светить весь его век. Она горит так ярко, что спасательной энергии хватает на долгие годы, она оберегает нас, спасает, дает надежду и силы. Сегодня я предлагаю отправиться в путешествие. Но это будет не обычное путешествие. Мы совершим полет к своей звезде. Сядьте удобно и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Вы чувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень легким. Вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз. Все, что раньше вас окружало – дома, улицы, деревья, парки, машины, – всё становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите все то, что раньше казалось недостижимым, далеким. Вот приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака. Потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звезды... А где же ваша звезда? Вот она... Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лед или горячая как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, желтая, красная? Какой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у нее все то, в чем вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения...

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за все. За то, что она просто существует. За то, что она ваша, светит только для вас. За то, что она сопровождает вас всю жизнь, дает вам силы и энергию...

А теперь мы вернемся домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что в минуты грусти, отчаяния и тревоги вы будете помнить, что у вас есть она. Вы будете помнить, что это источник сил, энергии, света, добра...

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным. Вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца.

Поднимите голову вверх. Все то, что раньше казалось огромным, могущественным (звезды, кометы, планеты, облака), постепенно становится все меньше и меньше. Вот приближается Земля. Реки, озера, луга, парки, дома, люди. Все становится крупным, заметным.

Сохраните в памяти чувства, которые испытали сегодня. И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы навестите ее, совершите это необычное путешествие.

Когда я досчитаю до пяти, вы можете открыть глаза и снова окажетесь в этой комнате.

### **Рефлексия «До встречи на экзаменах!»**

**Педагог-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 свеча, расскажет, что принесли ему наши занятия.

Предложите подросткам повторно заполнить анкету «Готовность к ГИА», чтобы выявить уровень тревожности после курса. Проанализируйте результаты и определите дальнейшие направления работы с подростками. Составьте индивидуальные карты для учеников с высоким уровнем тревожности.