**[Занятие "Психологическая подготовка к ЕГЭ"](http://www.vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/46-program/906-the-psychological-preparation-for-ege)**

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

Ваша жизнь (обучающихся) наполнена эмоциональной напряженностью, которая в неблагоприятных стрессогенных обстоятельствах может оборачиваться психологическими срывами. К сожалению, в последние годы школьники не становятся более здоровыми: к 11 классу около 50% детей имеют отклонения в развитии нервной системы, у подростков преобладают высокий уровень тревожности, агрессивности, депрессивные состояния, снижено оптимистическое восприятие будущего.

Одно из самых важных испытаний для любого человека – это выпускные экзамены, и практически сразу же вступительные в вуз, и колледж.

 Эта серьезная и ответственная пора для вас уже наступила. А к июню – июлю атмосфера накалиться до максимума. Кому-то из вас немного тревожно, а кому-то ужасно страшно, кто-то немного беспокоится, а кто-то из-за волнения не в состоянии вспомнить элементарную теорему. Как в такое непростое время сохранить работоспособность и хорошее настроение, как поддерживать хорошую физическую и психологическую форму?

 Вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации. В ходе занятия мы с вами приобретем некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов.

Предлагаю вам самим активно поработать с эмоциями и ощущениями, которые вы испытываете перед экзаменом. Займем позицию для групповой работы – сядем по кругу.

**Ход занятия:**

**Упражнение «Ассоциации»**

*Психолог.* Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «экзамен»?

Как отметили многие из вас, экзамены – это стресс.

**Анкетирование «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»**

За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.

2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".

3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".

4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.

5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.

6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.

7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.

8. Мне трудно выступать перед классом.

9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.

10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.

11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.

12. Перед экзаменами y меня бывает внутренняя дрожь.

**Сложите набранные баллы.**

0 - 4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5 - 8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9 - 12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

Однако здесь важен один маленький нюанс: в пустой голове ничего не родиться и не всплывет. К любому экзамену необходимо готовиться – и чем серьезнее будет эта подготовка, тем меньше будет тревожность.

Психолог: Конечно ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, бес­покоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Для чего нам необходимо умение расслабляться? Как известно, мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Поэтому для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса, нам необходимо уметь снимать мышечное напряжение.

 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:*

1. Все утверждения должны быть сформулированы в ут­вердительной форме. Употребление частицы «не» запре­щается ( незнаю, не могу, у меня не получиться)
2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоя­щем времени.
Например, удачной будет такая формула: « Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

3. Экзамен – лишь только часть моей жизни. Чтобы не случилось, я сделаю все от меня зависящее, чтобы достичь желаемого. Я твердо уверен, что у меня все будет хорошо, и я успешно сдам экзамены.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжени­ем. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называ­ется релаксацией.

 **Упражнения на релаксацию *«Мышечная релаксация»***

*Кисти рук сжали в кулак, так сильно чтобы ощутить боль,* напряжению соответствует вдох, а потом расслабить кисти рук, и выдох.
Можно работать с различными группами мышц: лица (лоб, веки, губы, зубы); затылка, плеч; грудной клетки; бедер и живота; кистей рук; нижней части ног.

***«Кинезиологическое 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.

***«Дыхательная релаксация»***

Успокаивающее дыхание – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха. Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке.

***Тест «Определение уровня осведомлённости обуч-ся о процедуре сдаче ЕГЭ»***

Инструкция: Ребята, внимательно выполните все задания теста.

A1. Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. Мобильным телефоном

2. Гелевой черной ручкой

3.Тестовым материалом (КИМ)

A2. На экзамен необходимо принести:

1. Учебник

2. Паспорт

3. Персональный компьютер

А3. При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:

1. Встает в угол

2. Удаляется с экзамена

3. Платит штраф

А4. Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:

1. К организатору

2. К Президенту РФ

3. К другу

А5. Во избежание ошибок, лучше сначала записать номера ответов:

1. На ладони

2. На полях бланка

3. На черновике

А6. Если в задании группы “В” вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачеркивается:

1. Одной чертой

2. Двумя чертами

3. Тремя чертами

А7. После выполнения задания группы “А” необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:

1. Галочку (?)

2. Звездочку (\*)

3. Крестик (?)

А8. При заполнении бланков ответов группы “C” нужно отступать от рамки:

1. 2–3 мм

2. 4–5 мм

3. 10 мм

A9. Если при заполнении бланков у обучающегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:

1. Хлопнуть в ладоши

2. Топнуть ногой

3. Поднять руку

А10. Для подачи апелляции необходимо обратиться:

1. К ответственному организатору

2. К дежурному по этажу

3. К Министру образования РФ

В1. Чем нужно заполнять бланк?

В2. Каким цветом нужно заполнять бланк?

В3. Разрешаются ли исправления в ответах?

В4. Кто раздает бланки ответов?

В5. Найдите правильное предложение. Напишите № этого предложения цифрой:

1. Если в задании группы “B” вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачеркивается.

2. Если в задании группы “B” вместо слова нужно написать другое, то старое слово заштриховывается.

3. Если в задании группы “B, вместо слова нужно написать другое, то старое слово замазывается.

B6. Найдите правильное предложение. Напишите № этого предложения цифрой:

1.Заполнять бланк нужно на русском языке.

2. Заполнять бланк нужно на иностранном языке.

3. Заполнять бланк нужно на любом языке.

В7. Найдите правильное предложение. Напишите № этого предложения цифрой:

1. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.

2. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой (без записей в виде формул).

3. Во время экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.

В8. Запишите пропущенное слово.

Если нужно исправить один ………, то новый рисуется поверх старого.

B9. Запишите пропущенное слово.

По окончании экзамена Вы можете подать ……… о нарушении процедуры проведения экзамена.

B10. Что нужно сделать на бланке ответов в специальном прямоугольном поле?

С1. Опишите проблему, возникшую в результате нарушения учащимся одного из правил проведения экзамена.

С2. Опишите жизненную ситуацию учащегося, успешно сдавшего ЕГЭ.

С3. Опишите жизненную ситуацию учащегося, получившего недостаточное количество баллов для поступления в выбранный им вуз.

# Упражнение в группе «Фоторобот». Цель: проекция успешности в деятельности благодаря наличию определенных качеств личности субъекта деятельности. Составить портрет человека, который сможет успешно сдать за вас экзамены, используя черты характера членов группы.

# Упражнение «Передача уверенности в успехе».

# Цель: сплоченность. Похлопывая соседа справа по плечу, по кругу произноситься фраза: «Я в тебя верю (ИМЯ)!» всем участниками по очереди.

 Вручить памятки выпускникам!

 **(*Рекомендации выпускникам по поведению до и в момент экзамена)***

 Заключение: При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать регулировать свое эмоциональное состояние. Желаю вам успеха!