**Тренинговое занятие на тему "На пороге ЕГЭ.**

**Повышение уверенности в себе при подготовке к экзаменам ".**

**Участники**: учащиеся 11 классов.

**Цели тренинга**: профилактика тревожности выпускников школ;

отработка с выпускниками навыков психологической подготовки к экзаменам;

повышение уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

**Задачи:**

- Принятие правил работы группы.

- Формирование положительного настроя на работу.

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

- Развитие уверенности в себе.

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

**Ожидаемые результаты**:

Снижение уровня тревожности; Рост сопротивляемости стрессу; Повышение самооценки Сформировано позитивное отношение к процессу сдачи экзаменов;

**Материалы и оборудование**: заранее подготовленные бланки с текстом.

Игровая платформа «Портрет в полный рост», МАК «Дерево»

**Ход тренингового занятия:**

Вводная часть: Приветствие участников тренинга. Объявление темы тренинга.

Принятие правил тренинговой работы:

Активность;

Искренность;

Корректность

Высказывание строим только от своего лица.

**Упражнения «Ассоциации» :**

Инструкция: «Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Вам нужно придумать ассоциации к слову: Экзамены. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак , начали…

**Мозговой штурм « Что мне может дать ЕГЭ?»** Очень важно, чтобы ученики сами нашли для себя какой-то смысл в Едином государственном экзамене. Поэтому следует провести «мозговой штурм» на тему «Что может мне дать ЕГЭ?».

**Упражнение «Суперученик» с использованием игровой платформы Т.Ушаковой « В полный рост»** .

Цель упражнения: создание условий для раскрытия личностного потенциала учащихся, который может помочь при сдаче экзаменов.

Инструкция: с помощью игровой платформы и метафорических карт предлагаю составить портрет супер ученика , который способен сдать любой экзамен в жизни.

Психолог: «Давайте, мы с вами подумаем, какими качествами должен обладать ученик (суперученик) который, без сомнения, сдаст любой экзамен. Давайте составим портрет" суперученика". Работа в группах.

Далее представление «Портретов суперученика»

Психолог – обобщает ответы обучающихся:

- стрессоустойчивый (уметь адекватно реагировать на происходящие события, уметь владеть собой (эмоциями)

- внимательный - обладать хорошей памятью

- целеустремлённым (ставить цель и добиваться её), уметь планировать свою деятельность

- волевой - с хорошей самооценкой (Я могу (установка) – при возникновении затруднений, не опускать руки, а предпринимать попытки решить затруднение).

**Упражнение «Суперсила»**

Цель: осознание участниками своих сильных качеств.

Инструкция для учащихся: Каждый из вас сверху подписывает листок .

Этот листок будет предаваться по классу от одного ученика другому по порядку . Передавая, не забывайте складывать его гармошкой. Задача , каждого из вас - найти то положительное качество, ту супер силу, которая поможет сдать экзамен хозяину листка.

После того, как листочки закончат свое путешествие по классу, участники по очереди зачитывают , что было отмечено, и что сможет им помочь сдать экзамен.

Если группа не может найти сильной "экзаменационной" стороны личности того или иного участника, задача ведущего – помочь им, организовать миниобсуждение.

Ведущий отмечает, что у каждого нашлась сильная сторона.

« Ребята, обратите внимание, у каждого из вас нашлись сильные стороны, и вы должны знать об этом. Чтобы в ситуации затруднений опираться на них».

Выбранные качества записываются на листе ватмана и вывешиваются на стенд.

Информация:«Я думаю, что вы со мной согласитесь, что важно чувствовать себя уверенно на экзамене. Уверенность складывается из нескольких составляющих: из того, как ты себя чувствуешь, как ты выглядишь, как ты подготовился. В ситуации экзамена важно помнить, что у каждого есть собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации. Если вы будите вести себя уверенно, и ощущения будут меняться».

**Игра «Статуя уверенности и неуверенности»**

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Участники группы делятся на 2 команды.

Психолог: « Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуры, которые будут называться Уверенность и Неуверенность. Делимся на две команды. Обсуждаете в командах особенности (качества и поведение) уверенного и неуверенного человека, выбираете экскурсовода. Одна команда лепит фигуру уверенности, другая - неуверенности .Скульптура лепится из одного участника, которому все остальные участники придают необходимую позу, мимику. В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Экскурсовод будет описывать скульптуру, рассказывать, что она выражает. На обсуждение и построение - (4 минуты).

Уверенный человек – открытый взгляд, плечи расправлены, общается на равных, ни над кем ни возносится, но и не чувствует себя хуже других. Он характеризуется адекватной самооценкой и развитым умением регулировать своё эмоциональное состояние. Менее подвержен манипулятивному влиянию.

Неуверенный человек – смотрит только в пол, плечи опущены, говорит тихим голосом, считает, что его не за что любить, он не интересен и не популярен.

«Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние».

**Упражнение «Приставным шагом»**

Цель: осознание важности положительного эмоционального настроя.

«А сейчас мне нужен один доброволец. Стулья немного отодвинем и освободим пространство. Сейчас ( ) будет пытаться пройти ровно приставным шагом по воображаемой черте. Вы все будите её провоцировать, кричать: «( ), ты сейчас упадёшь, споткнёшься, потеряешь равновесие…» А потом: «( ), ты молодец, у тебя всё получается, ты умница, ты обязательно справишься!»

Обсуждение:

- Что чувствовала в первый раз?

- Что чувствовала, когда слышала слова поддержки?

- Ребята, а как вы считаете важно, когда тебя поддерживают в трудный ответственный момент? Конечно.

- Слова поддержки очень нужны, при этом ВАЖНО и то, как мы себя сами настраиваем, какие слова говорим сами себе.

Для этого существует 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.

2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени.

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

Можно кратко: «Я уверен. Спокоен. Всё помню». На самом деле это работает. Я думаю, что каждый из вас придумает свою формулу.

**Заключительная.**

Рефлексия в форме составления учениками синквейна на тему занятия.

см приложение 1.

**Использованные материалы:**

Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка (Психолог в школе). — М.: Генезис, 2004.

Шевцов С.А. Горе от ума // Школьный психолог.

**приложение 1.**

Правила составления синквейна :

первая строка - кто или что? Одно слово - существительное, отражающее тему

вторая строка - какой? Два слова - прилагательные, описывающие свойства темы

третья строка - что делает? Три слова - глагола, раскрывающие действия темы

четвертая строка - что автор думает о теме? Четыре слова - фраза, показывающая личное отношение к теме. Это может быть самостоятельно придуманная фраза или крылатое выражение, цитата

пятая строка - кто или что? Одно слово - любая часть речи, своеобразное резюме темы