Муниципальное бюджетное учреждение муниципального образования
«Город Архангельск»
«Городской центр экспертизы, мониторинга,
психолого-педагогического и информационно-методического сопровождения «Леда»

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
протокол № 2
«2» июня 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ Центр «Леда»
_____ Бедрина В.В.
«20» июня 2016 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«К экзаменам готов!»

Возраст участников:
14–18 лет
Срок реализации:
5 недель
Составитель:
Лапшева А.И., педагог-психолог; Шонбина И.Г., педагог-психолог

Архангельск
2016

Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ и ГИА трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ и ГИА как форма экзамена появились 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 дополнительной общеразвивающей программы «К экзаменам готов!», позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

Психологическая подготовка включает формирование положительного отношения к ГИА и ЕГЭ, разрешение прогнозируемых психологических трудностей, формирование и развитие определенных психологических знаний, умений и навыков, необходимых для успешного прохождения ГИА и ЕГЭ.

Цель психологической подготовки – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и сдаче ЕГЭ и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена, т.е. будут способствовать развитию навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

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

Задачи программы:

- обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;
- обучение приемам активного запоминания.

Целевая группа: обучающиеся 14–18 лет

Срок реализации программы: 5 недель

Форма занятий: групповая

Режим занятий:5 занятий, 1 раз в неделю

Ожидаемые результаты:

- освоение выпускниками способов релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;

- повышение сопротивляемости стрессу;

- овладение способами волевой мобилизации и приемами активного запоминания.

Форма/метод оценивания: анкета обратной связи.

Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Количество часов
1	«Память и приемы запоминания»	1
2	«Методы запоминания текстов»	1
3	«Приемы волевой мобилизации»	1
4	«Боюсь экзаменов. О чем мой страх?»	1
5	«Способы эмоциональной самоподдержки»	1
	Итого:	5

Содержание дополнительной общеразвивающей программы

«К экзаменам готов!»

ЗАНЯТИЕ 1 Память и приемы запоминания.

Цель занятия: знакомство с характеристиками памяти человека, обучение работе с текстами, обучение приемам запоминания, отработка полученных навыков.

Упражнение 1. «Делимся на группы»

Время проведения: 5 минут.

Для того чтобы работа со всем классом проходила более эффективно, ведущий делит учащихся на подгруппы. Деление можно провести двумя способами.

В сильном классе, где отношения между учащимися ровные, можно разделить класс с учетом предпочтений самих учащихся.

Если вы хотите разделить группу на четыре подгруппы, вызываются четыре добровольца из числа учащихся, если на пять подгрупп — пять добровольцев и т.д.

Ведущий задает добровольцам вопрос: «Кого бы вы взяли с собой в поход?» Добровольцы выбирают по одному человеку в свою команду. Тем, кого выбрали, задается следующий вопрос: «Кому бы вы доверили нести рюкзак?» Остальные вопросы ведущий может придумать сам, а может воспользоваться следующими: «С кем бы вы поделились яблоком?», «Кому бы вы доверили свою тайну?».

Если остается несколько человек, которых не выбрали, можно предложить им самим определить команду, в которой они бы хотели работать.

Если класс «разноуровневый» по знаниям и возможностям, в классе есть явные группировки, то целесообразно использовать авторитарный вариант деления класса на подгруппы.

В этом случае учащимся вручаются цветные карточки с булавками, у каждой группы свой цвет карточек. Карточки вручаются таким образом, чтобы группы получились примерно равными по силам и чтобы в одну группу вошли учащиеся из разных группировок класса.

Мини-лекция

«Память. Приемы организации запоминаемого материала»

Время проведения: 5 минут.

Каждой группе учащихся раздаются памятки к лекции.

Что такое «память»?

Память — это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», или «адресами», намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки.

Наше сегодняшнее занятие — это иллюстрация того, что я вам только что сообщила.

Приемы работы с запоминаемым материалом

• Группировка — разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).

• Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).

• План — совокупность опорных пунктов.

• Классификация — распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

• Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

• Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

• Серийная организация материала — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, по времени, упорядочивание в пространстве.

• Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Упражнение 2. Работа с текстом

Время проведения: 30–40 минут.

Цель:помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам.

необходимо подготовить несколько небольших текстов (1–2 стр.): рассказы, биографии, научные

статьи об открытиях или природных явлениях (можно взять из школьных учебников, детской энциклопедии). Учащимся могут потребоваться большие листы бумаги, фломастеры, например, для изображения схем.

Ведущий.каждой группе будет предложен текст, который необходимо организовать таким образом, чтобы его можно было запомнить с помощью определенного приема (группировка, выделение опорных пунктов, план, классификация, структурирование, схематизация, ассоциации). Когда задание будет выполнено, результат нужно продемонстрировать всей группе.

На выполнение задания вам дается 15 минут.

Обсуждение

— Что вызывало трудности и как их можно преодолеть?

— Какой прием оказался наиболее оптимальным и почему?

— Какие приемы, на ваш взгляд, больше подходят для работы с текстами: по математике, литературе, русскому языку, биологии, географии и т.п.?

ЗАНЯТИЕ 2Методы запоминания текстов.

Мини-лекция «Методы активного запоминания»

Время проведения: 10 минут.

Учащиеся записывают информацию; кроме того, им раздаются памятки о каждом методе с инструкцией — попробовать их применить самостоятельно в домашних условиях при подготовке к текущим урокам.

Введение

Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя интеллектуальную работу с текстом. Разберем некоторые из них сейчас. Вы получите памятки для организации своей работы, которые сможете использовать дома при подготовке к занятиям в школе и к экзаменам.

Метод ключевых слов

Что такое ключевое слово? Это своеобразный узел, связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить одно-два главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить — как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применять и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из которых выделяется минимальное количество ключевых слов: их необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый каркас текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Метод повторения И.А. Корсакова *(основные принципы)*

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается семь дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й день — 2 повторения;
2-й день — 1 повторение;
3-й день — без повторений;
4-й день — 1 повторение;
5-й день — без повторений;
6-й день — без повторений;
7-й день — 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.

Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15–20 минут, затем через 8–9 часов. И еще раз через 24 часа.

Комплексный учебный метод

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой.

Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются

быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т.д.

Зубрежка

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно не идет! В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

Какова процедура зазубривания?

— повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить.

— повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды.

— повторить, выждав 10 минут (для запечатления).

— для перевода материала в долговременную память повторить его через 2–3 часа.

— повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

Упражнение 4. «Память и чувственный опыт»

Время проведения: 20 минут.

*Цель:*ознакомление с техниками запоминания, основанными на чувственном опыте.

Ведущий.*Эмоции и чувства — лучшие союзники памяти. Чем больше чувств участвует в записи следов памяти, тем проще извлечь информацию. Даниель Лапп сравнивает воспоминание с рыбалкой. Чем больше крючков мы забрасываем, тем больше рыбы можем поймать. Так и с памятью: чем больше чувств вовлечено, тем легче вспомнить информацию. Дайте простор для проявления своих особенностей к восприятию: смотрите, слушайте, трогайте, пробуйте на вкус, принюхивайтесь, двигайтесь.*

Мы запоминаем лучше:

1) ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;

2) то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться);

3) то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);

4) прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

При запоминании вы можете воспользоваться приемами зрительной памяти.

Приемы зрительной памяти

1. Мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. Раскрасим его в своем воображении необычным цветом или представим его огромного размера, повернем и рассмотрим предмет с разных сторон. Трудно забыть его после таких действий, не правда ли?

(При запоминании какого материала можно воспользоваться этим приемом?)

2. Визуализация в чистом виде.Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

Коды

Некоторым из нас при запоминании числовой информацииипомогают опоры, или коды. К ним можно отнести:

1. Вербальный код

Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т.п. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа:

ноль — моль,
один — блондин,
два — дрова,
три — осетрина,
четыре — черт в тире,
пять — пятка,
шесть — шерсть,
семь — семья,
восемь — осень,
девять — дева,
десять — деспот.

2. Визуальный (зрительный) код

Он может быть таким:

ноль — круг или овал,
один — столб (свеча, кол),
два — близнецы (пара ботинок),
три — треугольник (трехколесный велосипед),
четыре — квадрат (4 лапы животного),
пять — пальцы руки,
шесть — шестигранная игральная кость,
семь — подсвечник на семь свечей,
восемь — песочные часы,
девять — улитка (ушная раковина),
десять — пальцы обеих рук,
одиннадцать — футбольная команда,
двенадцать — часовая стрелка в полдень.

3. Кодирование информации по зрительному сходству

В этой системе цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с нею.

0 = О
1 = Т или Г
(главный элемент — вертикальная палочка)
2 = П (буква на двух ножках)
3 = З
4 = Ч
5 = Б
6 = С
7 = У
8 = В
9 = Р

Чтобы запомнить число, нужно превратить цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых мы составим легко запоминающуюся фразу.

ЗАНЯТИЕ 3Приемы волевой мобилизации

Цель занятия: познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена.

Упражнение 1. «Часы»

Время проведения:5 минут.

Цель:тренировка внимания и рабочего самочувствия.

В этом упражнении заняты 13 учащихся — 12 «часов» и 1 «диспетчер».

Ведущий. Встаньте широким кругом, рассчитайтесь по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. «Диспетчер» — посредине круга.

Если бы это был циферблат больших часов, а каждый из вас — определенным «звучащим» часом, то как можно было бы отбить на этих часах время? 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 озвучивается показание маленькой стрелки (хлопок), показание большой стрелки при озвучивании часов должно быть вторым (звук колокола).

Далее «диспетчер» называет различное время, темп игры ускоряется.

Упражнение 2. «Ассоциации»

Время проведения:15 минут.

Ведущий.Разбейтесь на группы, как мы делали это на первом занятии. Обсудите в группе и запишите, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «экзамен».

Ведущийзаписывает на доске или на листе ватмана те из ассоциаций, предложенных учащимися, которые встречаются во всех группах. Он заполняет таблицу, используя дополнительное обсуждение с учащимися тех трудностей, о которых сигнализирует та или иная ассоциация, и способов их преодоления (см. таблицу).

Группа ассоциаций	**Трудности, которые мы испытываем в процессе подготовки и сдачи экзаменов**	**Способы преодоления трудностей**

Мини-лекция«Экспресс-приемы волевой мобилизации»

Время проведения: 10 минут.

Ведущий. В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевую мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

Я расскажу вам о том, как эти упражнения выполнять, и вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно.

Упражнение 4. «Волевое дыхание»

Время проведения: 5 минут.

Ведущий. Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

Упражнение 5. «Возбуждающее дыхание»

Время проведения: 5 минут.

Ведущий. Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

Упражнение 6. «Приятно вспомнить»

Время проведения: 5 минут.

Ведущий. Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

Эти упражнения необходимо освоить с учащимися в ходе занятий. Далее следует сообщить учащимся о том, что упражнения, с которыми они познакомились в ходе занятий, желательно использовать каждый день в процессе подготовки к занятиям в школе, при подготовке к экзаменам.

Упражнение 6. «Колпак»

Время проведения: 1 мин.

Цель:снятие напряжения после занятий, тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации.

Ведущий. Есть такая скороговорка: «Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Повторите ее за мной, но вместо слова «колпак» дважды, в соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопайте себя по голове, а само слово не произносите. Далее замените жестом следующее по порядку слово — «мой». Вместо слова «мой» покажите на себя. Текст произносится теперь уже с двумя изменениями. Так последовательно меняются на жесты все остальные слова, причем слово «треугольный» заменяется в два приема. Сначала вместо слога «тре-» все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части слова «угольный» каждый выпячивает локоть.

Главный итог упражнения — общее приподнятое настроение, но можно поздравить тех, кто сумел сделать минимальное количество ошибок.

ЗАНЯТИЕ 4Боюсь экзаменов. О чем мой страх?

Цель занятия: формирование у учащихся умения осознавать свои эмоциональные переживания, связанные с предстоящими экзаменами.

Дисскусия

Время проведения: 40 мин.

Вопросы для осмысления:

- С чем и с кем скорее всего связана тревога?
- На какой предыдущий опыт это похоже в моей жизни?
- Что мне важно делать, чтобы немного уменьшить ее? И т.д.

ЗАНЯТИЕ 5Способы эмоциональной самоподдержки

Цель занятия: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнения, описанные на этом занятии, лучше проводить в тихом и хорошо проветренном помещении с неярким освещением. Упражнения постарайтесь проводить под спокойную негромкую музыку, подходящую для занятий аутотренингом.

Ведущий.Для того чтобы мозг работал в самом эффективном режиме, необходимо освоить ряд приемов и правил, которые помогут вам с наименьшими усилиями подготовиться к экзаменам и успешно их сдать.

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, при вызываемых этой ситуацией эмоциях, нам необходимо уметь снимать мышечное напряжение.

Сегодня мы попробуем разучить упражнения, выполнение которых способствует релаксации и тем самым преодолению напряжения в стрессовой ситуации. Из предложенных

упражнений какие-то покажутся вам не совсем комфортными, а какие-то — подойдут именно вам. В таком случае вы можете использовать их в тех случаях, когда это будет необходимо.

Упражнение «Мышечная релаксация»

Время проведения: 15 минут.

Цель: обучение приему нервно-мышечной релаксации.

Инструкция

— Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу.

— Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3–5 раз.

— Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. Повторите 3–5 раз. Попытайтесь почувствовать приятные ощущения от расслабления.

— Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц — мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3–5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

Обсуждение

— Что получилось?

— Что вызывало трудности?

— Кому из вас это упражнение подошло?

Упражнение 3. «Мысленная картина»

Время проведения: 10 минут.

Цель: обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления.

Инструкция

— Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

— Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся.

— Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.

— Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

Упражнение 4. «Ресурсные образы»

Время проведения: 10 минут.

Цель: научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

Ведущий. Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно осваивать дома, в тишине, перед сном или перед подъемом, если есть время.

Чтобы не бояться опоздать, выделите себе 20–30 минут (этого времени более чем достаточно) и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

Упражнение 5. «Стряхни»

Время проведения: 5 минут.

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

Ведущий.Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе — слетает с вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги — с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее.

Обсуждение

— Как изменилось ваше самочувствие после выполнения задания?

Упражнение «До встречи на экзаменах!»

Время проведения: 5 минут.

Цель: дать возможность учащимся поделиться мнениями о занятиях.

Ведущий. У меня в руках горящая свеча. Я хочу, чтобы в ваших руках всё всегда спорилось, горело и получалось как надо. Давайте передавать ее друг другу. Тот, у кого в руках окажется свеча, может сказать всем нам о том, что принесли ему наши занятия, что он узнал нового.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «К экзаменам готов!»

В ходе реализации программы используются разнообразные формы деятельности: беседа, дискуссия, работа в парах, совместная групповая работа.

Групповая работа должна проводиться в просторном, хорошо проветренном помещении. Для реализации программы необходимо следующее оснащение: стулья, бумага формата А4, ручки, доска или флипчарт для записей, маркеры или мел.