

Российская Федерация  
Краснодарский край  
муниципальное образование Староминский район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №1 имени И.Ф.Вараввы



Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №1  
им. И.Ф.Вараввы  
Е.В.Кухтина  
«01» сентября 2024 г.

## Коррекционно-развивающая программа «Путь к успеху»

(программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников 9,11 классов в период подготовки к государственной итоговой аттестации)

Педагог психолог:  
Багин В.В.

Ст.Староминская

Российская Федерация  
Краснодарский край  
муниципальное образование Староминский район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №1 имени И.Ф.Вараввы



Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №1  
им.И.Ф.Вараввы  
Е.В.Кухтина  
«02» сентября 2024 г.

## Коррекционно-развивающая программа «Путь к успеху»

(программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников 9,11 классов в период подготовки к государственной итоговой аттестации)

Педагог психолог:  
Багин В.В.

Ст.Староминская

## Пояснительная записка

Актуальность психологической подготовки к ОГЭ и ЕГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена появился 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 тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

При разработке программы "Психологическая подготовка к ОГЭ и ЕГЭ" я опирался на программу занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программу "Путь к успеху" Стебенева Н., Королевой Н. Разработанная мною программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

Цель: психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.

Методы и техники, используемые в занятиях:

Рольевые

игры. Мини-

лекции.

Дискуссии.

Релаксационные методы.

Метафорические притчи и истории.

Психофизиологические методики.

Телесно-ориентированные техники.

Диагностические методики

Задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков поведения на экзамене.
3. Развитие уверенности в себе.
4. Развитие коммуникативной компетентности.
5. Развитие навыков самоконтроля.
6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.

7. Обучение приемам эффективного запоминания

8. Обучение методам работы с текстом.

. Программа разработана в соответствии с документами: Федеральный Закон «Об образовании РФ»

Международная конвенция «О правах ребенка» 1989г.

«Всеобщая декларация прав человека».

Гражданский кодекс РФ.

«Основы законодательства РФ о культуре»

Стандарты второго поколения. Концепция под ред. А. М. Кондакова, А.А. Кузнецова.

Актуальность. В процессе обучения детей в начальной школе решаются важнейшие задачи образования (формирование универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития- эмоциональной, познавательной, регулятивной).

Основная цель программы: формирование позитивного отношения к себе и школе, профилактика школьной дезадаптации.

Основные задачи:

Формирование психологического здоровья.

Воспитание нравственных чувств и этического сознания. Формирование позитивного отношения к своему «Я».

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Повышение уверенности в себе и развитие самостоятельности.

Предупреждение и снижение тревожности и страхов детей.

Развитие навыков социального поведения.

Знакомство с языком чувств и эмоций, качествами характера, моделями поведения.

Создание возможностей для самовыражения.

Выработка у детей адекватного отношения к ошибкам и неудачам. Развитие способности ребенка к сопереживанию.

Формирование позитивного отношения к сверстникам и коммуникативных навыков.

Развитие навыков саморегуляции, произвольности, внутреннего плана действий, уровня самоконтроля.

Развитие познавательной мотивации.

Раскрытие творческого потенциала.

В программе прослеживаются межпредметные связи:

с уроками русского языка и литературы: составление устных и письменных рассказов о персонажах прочитанных произведений, умение пользоваться основными формами речи (описание, рассуждение, повествование), участие в первых пробах письма (сочинение сказок, забавных историй и т.д.

с уроками музыки: анализ музыкальных образов героев:

с уроками изобразительного искусства: использование красок для передачи своего отношения к героям произведений;

с уроками окружающего мира: наблюдение за изменениями в природе.

Методы и приемы, используемые на занятиях: комментирование, анализ содержания произведения, изобразительная деятельность (рисование, раскрашивание), игровые приемы речевая деятельность.

Формы занятий:

групповые занятия

тренинговые упражнения

ролевые и ситуационные игры

занятия с использованием художественных средств выразительности дискуссии

Принципы реализации программы курса:

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.

2. Принцип доступности от уровня психологических особенностей ребёнка.

3. Принцип наглядности - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.

4. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

5. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.

6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Результаты развития универсальных учебных действий в ходе освоения программы

Регулятивные УУД:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;

- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста;

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;

- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;

- строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;

- учиться исследовать свои качества и свои особенности;

- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя;
- учиться наблюдать;
- моделировать ситуацию с помощью учителя.

Коммуникативные УУД:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться работать в паре и в группе;
- выполнять различные роли;
- слушать и понимать речь других ребят;
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

*Цель: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах.*

*Методы: групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники.*

*Задачи:*

1. *Повышение сопротивляемости стрессу.*
2. *Отработка навыков уверенного поведения.*
3. *Развитие эмоционально-волевой сферы.*
4. *Развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.*
5. *Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.*
6. *Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.*
7. *Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.*

*Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса.*

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во академ. часов</i>
1.	<i>Как лучше подготовиться к экзаменам</i>	3
2.	<i>Поведение на экзамене</i>	3
3.	<i>Способы снятия нервно-психического напряжения</i>	3
4.	<i>Как бороться со стрессом</i>	3
5.	<i>Эмоции и поведение</i>	3
	<i>Всего</i>	<i>15</i>



## ЗАНЯТИЕ 1

*Тема: «Как лучше подготовиться к экзаменам»*

**Материалы:** магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, мягкая игрушка.

### 1. Упражнение «Назови меня»

**Цель:** развитие чувства принадлежности к группе; сближение друг с другом.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего тренинга. Желательно, чтобы имена не повторялись.

А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку.

**Анализ упражнения:**

Какие чувства вызвало у вас это упражнение?

Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение?

Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

### 2. Правила работы группы

**Цель:** формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе на протяжении всего тренинга.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** Представь себе, что ты — король или королева, а наша аудитория — твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые правила, которые кажутся тебе разумными и которые мы будем соблюдать в течение всех тренинговых занятий, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе.

Какие правила ты введешь в своем королевстве? Придумай и напиши на листе список своих правил.

А теперь выработаем единые общегрупповые правила поведения. Вы мне будете говорить, а я буду записывать на листе ватмана.

#### *Королевские правила*

Не опаздывать

Не перебивать

Не оценивать

Возможность помолчать

«Здесь и сейчас»  
Больше контактов  
Конфиденциальность  
Активность  
Работа от начала до конца  
Правило поднятой руки («один в эфире»)  
Правило «Стоп»  
Правило «пирога» (не говорить много)

В знак того, что мы принимаем правила нашего королевства, поаплодируем.

### **3. Тест «Моральная устойчивость»**

**Цель:** предоставить подросткам возможность задуматься над своим образом жизни, над тем, как к ним относятся окружающие, не доставляют ли они своим обычным поведением неприятностей людям.

**Время:** 15 минут.

#### **Ключ к тесту**

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.

1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.
2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.
3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.
4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.
5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.
6. Я очень люблю животных.
7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.
8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.
9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.
10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.

#### **Определение результата и его интерпретация**

1–3 балла. У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто еще не задумывались над этим или берете пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться.

4–6 баллов. Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью.

7–10 баллов. Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.



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

**Цель:** сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.

**Время:** 15 минут.

##### ***Как подготовиться психологически***

- Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.
- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

##### ***Что делать, если устали глаза?***

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

##### ***Режим дня***

Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов;
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

##### ***Питание***

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

##### ***Место для занятий***

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

### ***Как запомнить большое количество материала***

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

### ***Как развивать мышление***

1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.
2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.
3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.
4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.
5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.
6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления — необходимое свойство мышления.
7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.
8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

### ***Некоторые закономерности запоминания***

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с



перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу

4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

### ***Условия поддержки работоспособности***

1. Чередовать умственный и физический труд.

2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).

4. Минимум телевизионных передач!

### **5. Кинезиологические упражнения**

**Цель:** стимуляция познавательных способностей.

**Инструкция:** 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.

Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

**Цель:** развитие координации движений.

**Инструкция:**

1. Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.

2. Вращайте руку справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Затем другую руку и ногу.

3. Положите руки на колени крест-накрест, по команде надо хлопнуть в ладоши, потом опять хлопнуть и поменять руки.

4. Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «ВО». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

**Цель:** развитие зрительной памяти.

1. Ведущий чертит на листке две незамысловатые линии разного цвета в течение пяти секунд. Показывает остальным играющим свой рисунок. Все дружно как можно точнее его копируют. Повторить 4–5 раз, причем рисунок должен с каждым разом становиться чуть сложнее и, если нужно, на его



рассматривание и копирование дается больше времени.

2. Ведущий рисует на доске одну за другой (стирая поочередно) 3 геометрические фигуры (например: круг, треугольник, квадрат). Каждая из них демонстрируется секунд семь, затем стирается, и на ее месте рисуется новая. Просмотрев все фигуры, участники должны в течение 5 минут на своем листке бумаги восстановить по памяти увиденное. При повторном использовании задания рекомендуется его усложнить, увеличивая количество нарисованных фигур.

## **6. Дискуссия в малых группах**

**Цель:** закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

**Время:** 25 минут.

**Техника проведения:** участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя.

**Функции председателя:** следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы «мозгового штурма»; поощрять участие каждого.

**Функции секретаря:** записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы.

**Функции спикера:** излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.

**Функции таймера:** следить за временем, отведенным на дискуссию.

Ведущий объясняет группе значение понятия «мозговой штурм» и его **принципы:**

- Выработайте как можно больше идей.
- Все идеи записываются.
- Ни одна идея не отрицается.
- Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время.

**Материал:** 4 листа ватмана, фломастеры.

**Инструкция:** Я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделить на 4 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: утро — день — вечер — ночь.

Предлагаю вам задания для обсуждения.

Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?

Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к единому государственному экзамену?

Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена?

Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?

Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «Королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты.

Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.



## **7. Упражнение «Повтори за мной».**

**Цель:** развитие факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** Встаньте в круг, сейчас под веселую музыку мы потанцуем, но делать это будем так: вначале каждый выполнит какое-нибудь движение, а по моему хлопку надо выполнять движение соседа справа. Если все будут внимательны, то движение каждого, пройдя по кругу, вернется к своему «автору».

**Анализ:**

Какое у вас настроение?

К кому вернулось его движение?

Изменилось оно или нет?

Покажите, какое движение было первоначальным?

## **8. Упражнение «Найди свою звезду»**

**Цель:** возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

**Время:** 20 минут

**Инструкция:** Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других — бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду.

Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться.

Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо.

И теперь звезды будут нам светить каждое тренинговое занятие, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. А на последнем занятии вы их заберете с собой, они вас поведут дорогой знаний и будут сопровождать на всех экзаменах и дальше по жизни. Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами.

## 9. Упражнение «Итоги дня»

**Цель:** получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** Сядьте удобнее. Сейчас мы с вами будем передавать друг другу мягкую игрушку, делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания всем участникам группы. Когда кто-то будет говорить, прошу вас сидеть и внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

**Анализ:**

Что принес вам первый тренинговый день?

Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?

Какие открытия вы сделали для себя?

Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?

## ЗАНЯТИЕ 2

*Тема: «Поведение на экзамене»*

**Материалы:** магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, карандаш.

### 1. Упражнение «Приветственное письмо»

**Цель:** положительный настрой, повышение групповой сплоченности, развитие чувства эмпатии.

**Время:** 5 минут.

**Инструкция:** Я предлагаю вам написать свои приветствия на листах бумаги и положить их в ларец. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочитаете группе и оставите себе на память о нашей сегодняшней встрече.

**Анализ:**

Трудно ли было написать приветствие?

Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?

Готовы ли вы продолжать наше тренинговое занятие?

### 2. Упражнение «Молодец!»

**Цель:** формирование уверенного поведения в момент стресса.

**Время:** 10 минут

**Инструкция:** Вам необходимо разделить на две группы по принципу: внешний — внутренний. А теперь я расскажу, что вы будете делать. Образуем два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники

внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее.

Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!»

Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны.

По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается.

#### **Анализ:**

Много ли хорошего вы вспомнили про себя?

Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получилось!»?

Что вы говорите о себе, если сделали грубую ошибку?

Почему так важно говорить хорошее о самом себе?

Чему вы научились у своего партнера?

### **3. Упражнение «Чего я хочу достичь»**

**Цель:** настроить на успех, развивать актерский талант.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать группе об этом? Задача остальных: догадаться, о чем идет речь.

#### **Анализ:**

Трудно ли было выбрать важную цель?

Как вы себя чувствовали, когда рассказывали без слов о своей цели?

Верите ли вы, что сможете достичь этой цели? Что нужно сделать для этого?

Чему вы научились, узнав о том, к чему стремятся другие участники?

Не слишком ли глобальны ваши цели? Или, может быть, слишком мелкие?

Или как раз достижимые?

### **4. Тест «Умеете ли вы контролировать себя?»**

**Цель:** показать участникам, каким коммуникативным контролем они обладают, как реагируют на изменения ситуации, умеют ли предвидеть, какое впечатление производят на окружающих.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** Прочитайте высказывания и ответьте «да» или «нет».

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.

2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я всегда такой, каким кажусь.

Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «да» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0–3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4–6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.

7–10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое производите на окружающих.

## 5. Упражнение «Эксперимент»

**Цель:** научить самообладанию в стрессовых условиях.

**Время:** 10 минут

**Техника проведения:** каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочесть текст.

**Инструкция:** Вам необходимо за 30 секунд прочесть три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ  
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУганНОГоРеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

**Анализ:**

Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Как развить самообладание?

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

**Цель:** познакомить выпускников с правилами поведения до и во время экзамена.

**Время:** 15 минут.

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена — все что хотите.

***Рекомендации по поведению до и в момент экзамена***

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
  - сядь удобно,
  - глубокий вдох через нос (4–6 секунд),
  - задержка дыхания (2–3 секунды).
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не



должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

### ***Поведение во время ответа***

Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.

Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.

Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

### **7. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»**

**Цель:** развитие эмпатии, повышение самооценки.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите!

Итак, продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...»

**Анализ:**

Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытали при этом?

### **8. Дискуссия в малых группах**

**Цель:** закрепление лекционного материала по подготовке к экзаменам.

**Время:** 25 минут.

**Техника проведения:** участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают



секретаря, спикера, таймера и председателя.

Каждой группе дается задание для обсуждения.

**Материал:** 4 листа ватмана, фломастеры.

#### **Задания для обсуждения**

Задание 1-й группе: плюсы и минусы в поведении во время экзамена.

Задание 2-й группе: как сосредоточиться во время экзамена.

Задание 3-й группе: как избежать неудачи во время экзамена.

Задание 4-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

**Инструкция:** Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и «королевские правила группы». На обсуждение дается 2 минуты. Итак, начали.

Просим спикеров доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

### **9. Упражнение «Волшебный лес чудес»**

**Цель:** развитие чувства эмпатии, доверия.

**Время:** 20 минут.

**Инструкция:** Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: лес — роща и встанем в две шеренги. Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по голове, рукам, спине.

**Анализ:**

Что вы испытывали, когда вы проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы?

Ваши чувства, когда вы были деревьями?

Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

### **10. Упражнение «Волшебный карандаш»**

**Цель:** получение обратной связи от участников группы о прошедшем дне тренинга.

**Время:** 10 минут.

**Техника проведения:** участники группы сидят в кругу.

**Инструкция:** У меня есть волшебный карандаш. У кого он окажется в руках, должен рассказать о том, как ему сегодня работалось, что получилось, а что нет.

**Анализ:**

Что принес вам этот день?

Помог ли он сделать для себя какие-то выводы, что-то осознать?

Ваши впечатления от сегодняшнего тренинга.

## ЗАНЯТИЕ 3

Тема:

*«Способы снятия  
нервно-психического напряжения»*

**Материалы:** магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, бланки к проведению тестов и методик, мягкая игрушка «Солнышко».

### 1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»

**Цель:** развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** Как только я включу музыку, вы будете передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливать контакт глаз, здороваться, дарить комплименты, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.

**Анализ:**

Трудно ли было дарить комплименты?

Что лучше — дарить или получать?

Ваше состояние после выполнения упражнения?

### 2. Упражнение «Дорисуй и передай»

**Цель:** снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передайте свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?

**Анализ:**

Понравилось ли вам то, что получилось?

Поделитесь своими чувствами, настроением.

Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

### 3. Упражнение «Список черт»

**Цель:** помочь выпускникам поверить в свои силы, глубже узнать себя, исправить те черты характера, которые мешают плодотворной деятельности.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** Быстро просмотрите следующий список черт. Используйте метку «плюс» (+) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте «минус» (-), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если не уверены в ответе.

<b>Черты характера</b>	<b>“+” “-” “?”</b>	<b>Какие черты вы хотели бы изменить?</b>
Нравлюсь себе		
Остерегаюсь других или обижен		
Люди могут доверять мне		
Всегда сохраняю доброе выражение лица		
Обычно высказываю правильное мнение		
Часто поступаю неправильно		
Люди любят быть около меня		
Владею собой		
Жизнь мне нравится		
Не умею сдерживаться		
Не нравлюсь себе		
Думаю сам за себя		
Теряю время зря		
Компетентен в своей профессии		
Не могу найти приложения своим силам		
Обычно высказываю ошибочное мнение		

Люди мне нравятся		
Не развиваю своих способностей		
Не люблю находиться среди людей		
Недоволен собой		
Завишу от чужого мнения		
Использую свои способности		
Знаю свои чувства		
Не понимаю себя		
Чувствую себя скованным		
Люди избегают меня		
Хорошо использую время		

**Анализ:**

Расскажите, какие черты вы хотели бы в себе изменить и почему?

**4. Тест «Мое самочувствие»**

**Цель:** дать возможность поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** Вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые приведены ниже. Постарайтесь быть максимально откровенными.

Информация, которую вы получите по итогам тестирования, нужна прежде всего вам. Она поможет при участии в тренинговых упражнениях, даст возможность поразмышлять над собой, своими привычками и индивидуальными особенностями.

Анализируя утверждения теста, используйте принцип «как правило», то есть если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да».

**Вопросы теста:**

1. У меня часто плохое настроение, я плачу.
2. При встрече с человеком я избегаю смотреть ему прямо в глаза.

3. Часто я выгляжу сердитым, подавленным.
4. Большинство людей, которых я знаю или знал, разочаровали меня.
5. Я почти не интересуюсь тем, что для многих является очень важным в жизни (спорт, работа, отношение окружающих).
6. Последнее время я очень редко бываю веселым, практически не смеюсь.
7. Я часто чувствую слабость, жалуясь на жизнь своим близким и знакомым.
8. В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.
9. Я говорю, как правило, очень тихо, так что меня с трудом понимают собеседники.
10. Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника, и просто пожимаю плечами.

#### **Ключ к тесту**

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

1–2 балла. Несмотря на некоторые жизненные затруднения, вы видите жизнь в несколько розовом свете. Это не так уж плохо, но до определенного предела.

3–6 баллов. Ваше отношение к жизни в целом в норме, но уже чувствуется определенная доля скепсиса, усталость. Не рано ли?

7–10 баллов. Почти все, что с вами происходит, вы воспринимаете негативно. Неужели в вашей жизни совсем нет радостных мгновений?

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов. Но тем не менее есть смысл задуматься над полученной информацией. Тем более что впереди у вас целая серия тренинговых этюдов, упражнений, которые помогут вам лучше понять себя и измениться, если в этом есть необходимость.

#### **5. Мини-лекция**

##### **«Способы снятия нервно-психического напряжения»**

**Цель:** познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия нервно-психического напряжения.

**Время:** 10 минут.

##### **Способы снятия нервно-психического напряжения:**

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.