 

 **«Психологическая подготовка к ОГЭ и ЕГЭ»**



**Конспекты занятий**

Составитель:

Татьяна Альбертовна Стрелкова

педагог-психолог

первой квалификационной категории

**Занятие 4**

*Приветствие.* Каждый участник рассказывает, что хорошего произошло с ним за прошедшую неделю.

«По радио сказали».

Участникам необходимо двигаться по кругу и выполнять команды ведущего: поднять руки, опустить руки, остановиться, повернуться, сделать хлопок и т.д. Ключевой командой для выполнения является фраза «По радио сказали…». Если эта фраза не произнесена ведущим, упражнение не выполняется. Сделавшие ошибку покидают круг.

*3. Тест «Моральная устойчивость»*

Участникам необходимо прослушать утверждения и определить свое согласие или несогласие с каждым из них.

 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

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

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

 — Начинай 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.

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.

6. *Обсуждение материала лекции.*

*7. Подведение итогов занятия.*

**Занятие 5**

***Арт-терапия***

Пятый урок начинается с упражнения «Преодоление», которое направлено на визуализацию в рисунках. Упражнение учит школьников рефлексии скрытых эмоций, а также формирует навык позитивной самомотивации. Подробнее этот метод описан в книге М.В. Киселевой.Перед началом данного упражнения педагог напоминает классу, что это не «урок рисования», что нет «правильного» или «неправильного» рисунка, что существует множество способов выразить свои мысли, чувства и идеи:

• посредством символов;

• предметного изображения;

• различных форм, цветов и текстуры.

Обязательно стоит сказать ученикам, что получившиеся работы ни в коем случае не будут оцениваться и комментироваться. Урок проходит в три этапа, на каждом школьникам предлагается создать новый рисунок»

На первом этапе им нужно выразить в рисунке свои чувства на тему: «Как я сдаю ЕГЭ» (или ОГЭ-9). Целью данного упражнения является формирование рефлексии скрытых (негативных) эмоций. После того как рисунки будут выполнены, необходимо, чтобы ученики с помощью скотча или магнитов разместили их на доске или стене. Затем, каждый из учащихся должен прокомментировать свой рисунок (начинает любой желающий, затем продолжают по порядку по часовой стрелке). В своих вопросах-уточнениях к авторам рисунков психолог старается прояснить, какие чувства, эмоции они пытались выразить. При этом педагогу важно не допустить оценочных комментариев со стороны других учащихся. Помочь ему в этом могут такие фразы, как: «Вы бы видели, как я рисую. Точно бы испугались!», «Мы все здесь явно не художники, поэтому мы и не комментируем, кто, что и как нарисовал, для нас важно, какие здесь нарисованы чувства».

На втором этапе – учащиеся должны изобразить то, как они готовятся к ЕГЭ и ОГЭ-9. Это могут быть эмоции, чувства или просто образ. Цель этого упражнения: сформировать активную ученическую позицию к подготовке к ЕГЭ и ОГЭ-9 и обменяться опытом.

Готовые рисунки также размещаются на доске (стене) и обсуждаются всем коллективом. На этом этапе можно организовать некоторое подобие «мозгового штурма», который в итоге должен привести к созданию копилки способов (рецептов) подготовки к ЕГЭ и ОГЭ-9. В процессе обсуждения педагог старается перевести негативные эмоции учащихся, выраженные в первом рисунке (если таковые имели место), в конструктивные. Для решения данной проблемы необходимо найти позитивные образы (ресурсные места) в рисунке и тем самым стимулировать учеников к активной позиции в подготовке к ЕГЭ и ОГЭ-9.

**Занятие 6**

Поведение на экзамене

*1. Приветствие*. Каждый участник дарит соседу что-нибудь нематериальное. Это может быть звезда на небе, восход солнца, удача, талант и т.п. Т.е. то, что нельзя положить в карман, но можно унести с собой в душе.

*2. Разминка «Считалка»*

Участникам предлагают поиграть в необычную считалку. Участники по очереди называют числа натурального ряда, тот, которому предстоит назвать число кратное 4 или содержащее в себе цифру 4, необходимо хлопнуть в ладоши и тем самым пропустить ход. Если кто-то ошибается, то он выбывает из игры.

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

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!

*4. Дискуссия в малых группах*

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 разделиться 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?

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.

 Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и

 правила группы.

 На обсуждение дается 2 минуты.

 Затем спикеров просят доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.

5. *Медитативно-релаксационное упражнение – «Храм тишины»*

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны... или радостны... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на витрины магазинов... Что вы в них видите?.. Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого че­ловека. А может быть, пройдете мимо... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?.. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице... Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: «Храм тишины»... Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной...

 Побудьте в этом храме...в тишине... Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно...

 Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу.

 Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к «Храму тишины» Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

6. *Подведение итогов занятия.*

**Занятие 7**

 *Память и приемы запоминания (часть 1)*

Задачи:

 1. Знакомство с характеристиками памяти человека.

 2. Обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.

*1. Приветствие.*

*Упражнение «Комплимент»*

Каждый участник должен сказать своему соседу комплимент. При этом комплимент должен быть высказан в форме «Я-высказывания», т.е., обращаясь к соседу, каждый должен говорить о чувствах и своем отношении к нему, но в то же время высказывание должно быть приятно слушающему.

*2. Разминка*

*Упражнение: «На льдине»*

Участники встают на рисунок льдины, состоящий из нескольких частей. Им говорится: «Ваша задача разместиться всей группой на наименьшем количестве частей льдины (естественно стоя). При этом нельзя сходить на пол. После того как участники начинают «накапливаться» в центре льдины, ведущий убирает освободившиеся куски.

 На последней стадии процедуры ведущий может «стимулировать»- процесс, убирая кусок из-под ноги того или иного участника, если он второй ногой уже стоит на общих кусках.

 По окончании упражнения – обсуждение «Кто что чувствовал?»

*3. Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала*

Память - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную 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.

 **Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом, такие как:**

Группировка — разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).

Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).

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, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.

Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Психологи раскрыли секрет магической «семерки» (семь бед – один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т. д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

 Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

 Ведь для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключается смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти. Вот что писал по этому поводу американский психолог Миллер, который открыл это явление: «Это похоже на то, как если бы вам пришлось носить все ваши деньги в кошельке, который может вместить только семь монет. Кошельку совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами».

 Ведущий раздает памятки к лекции каждой группе учащихся.

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 все.

 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.

*4. Дискуссия по теме лекции.*

*5. Упражнение «Снежный ком»*

 Упражнение выполняется в круге. Первый участник произносит любое слово. Следующий по кругу участник произносит предыдущее, а затем любое другое. Следующий произносит предыдущие два и добавляет одно свое и т.д.

*6. Подведение итогов занятия*

