**Психологическая подготовка к экзаменам (ОГЭ, ЕГЭ) для обучающихся 9-х, 11-х классов**

**Цель:** развитие психологической устойчивости к предстоящему экзамену (ОГЭ, ЕГЭ).

**Задачи:** содействовать уменьшению уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции, активизации познавательных процессов, повышению уверенности в своих силах.

**План:**

1. Вступительное слово. Что такое психологическая подготовка (3 мин).
2. Разминка 1. Ассоциации на слово «Экзамен» (2 мин).  
   Разминка 2. «Самое трудное на экзамене это -…» (3-4 мин).
3. Стресс. Как влияет стресс на организм (4 мин).
4. Способы снятия тревоги (аутотренинг, мышечная релаксация, воображаемые образы, упражнения комплекса «Гимнастики мозга») (20 мин).
5. Рефлексия (1-2 мин).

**Ход занятия**

**1. Вступительное слово. Что такое психологическая подготовка**

**Психолог:** Скоро у вас наступит пора экзаменов. Чтобы успешно сдать экзамены нужны:

* знания, умения, навыки по предмету (предметная готовность);
* знание о правилах поведения на экзамене, о правилах заполнения бланков и т.д. (информационная готовность);
* эмоциональный настрой, состояние внутренней готовности к успешной сдаче экзаменов. Это и называется психологическая готовность.

Сегодня мы поговорим о психологической подготовке к экзаменам.

Ситуация экзамена непростая сама по себе. Усложняется еще тем, что человек начинает тревожиться, переживает по поводу экзаменов. ЕГЭ - это выпускной и вступительный экзамен одновременно, важный экзамен для вас, поэтому может повышаться уровень тревоги.

Повышенная тревога (сильное волнение, беспокойство) мешают сосредоточиться, снижает концентрацию внимания, память, работоспособность. И чем больше человек тревожится, тем меньше у него сил остается на учебу, на подготовку к экзаменам.

Очень часто в минуты волнения даже те ребята, которые хорошо изучили предмет, теряются и не могут продемонстрировать свои знания, получая результаты ниже, чем хотелось. Поэтому в процессе подготовки к единому государственному экзамену очень важно уделить достаточно времени выработке психологической устойчивости.

Психологическая подготовка к экзаменам направлена на снижение тревоги и активизацию внимания, памяти, мышления.

Сегодня мы познакомимся с некоторыми из них.

**2. Разминка**

**Цель разминки:** по характеру ассоциативных связей можно делать выводы о чувствах, потребностях, проблемах и интересах обучающихся. А так же упражнение помогает несколько снизить уровень тревоги.

**Разминка 1. Ассоциации на слово «Экзамен».**

**Психолог:** Для начала прошу вас дать ассоциации на слово «Экзамен».

Ответы записываются на доске или разминка проводится с мячом.

**Разминка 2. Закончи предложение.**

Психолог просит закончить предложение: «Самое трудное на экзамене это -…». Ответы  записываются на доске.

**Психолог:**Как отметили многие из вас, экзамены – это стресс.

**3. Стресс. Влияние стресса на организм человека**

**Психолог:**Что с нами происходит во время стресса? Для нашего мозга любая неприятная ситуацию воспринимается как стрессовая. Включаются эмоции: тревога, страх, злость, стыд.

В ответ на это тело запускает древнейшую программу защиты, которая досталась нам от природы: в случае опасности мы нападаем, убегаем, или замираем. В современных условиях это сделать непросто, а порой даже невозможно: мы не можем убежать с экзамена или во время урока, не можем напасть, есть нормы поведения, и замереть тоже невозможно.

Но сигнал о стрессе получен, организм находится в боевой готовности, неистраченная  энергия остается в организме и накапливается в мышцах: плечах, шее, икроножных мышцах, пояснице.

А поскольку в организме все взаимосвязано, то в результате напряжения сигналы от мозга к важным органам тела и обратно через зажатые мышцы начинают проходить с трудом. Учеными доказано, что при стрессе начинает страдать мыслительная и творческая деятельность: ухудшается память, внимание, мышление.

Приходится вне зависимости от настроения, самочувствия работать и заниматься с полной отдачей.

**4. Способы снятия тревоги**(аутотренинг, мышечная релаксация, воображаемые образы, гимнастика мозга)

**Психолог:**Как же научиться самообладанию в трудных жизненных ситуациях?

Есть много способов, которые помогают снять тревогу.

**Способ 1.** Аутотренинг.

Простой, но очень эффективный способ это аутотренинг.

Аутотренинг помогает стать спокойнее и увереннее. Есть правила составление формулы аутотренинга:

* Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме без частицы «не».
* Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени (не употреблять «пытаюсь, стараюсь»).

Например: «Я сосредоточена и внимательна. Я хорошо запоминаю учебный материал. У меня все получится».

Предложите ребятам составить свои формулы для аутотренинга. Ребята зачитывают, что у них получилось.

**Психолог:** Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением.

Психолог предлагает сделать одно из упражнений, которое снимет мышечное напряжение.

**Способ 2.** Упражнение «Лимон».

Представьте себе, что в правой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще сильнее… А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Запомните свои ощущения.

Опять сожмите лимон сильно-сильно… То же самое повторите и левой рукой. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь.

**Психолог:**Можно научиться расслабляться с помощью воображаемых образов. Сядьте поудобнее…

**Способ 3.** Упражнение «Ресурсные образы»

**Психолог:**Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали  бы себя хорошо и спокойно. Может быть это берег моря или реки, поляна в лесу, цветущий луг, освещенная теплым летним солнцем… Представьте, что вы находитесь там… Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу дерева… Постарайтесь представить это как можно четко, в мельчайших деталях. Побудьте там, сколько вам нужно… А теперь возвращайтесь к нам. Запомните, те чувства, которые вы почувствовали.

Может быть вначале это упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно потренироваться дома, в тишине, перед сном.

**Способ 4**. Упражнения из комплекса «Гимнастика мозга».

Психолог: Сегодня мы освоим простые и эффективные способы из комплекса «Гимнастики мозга», с помощью которых так же можно снять стресс и тревогу. Кроме того выполнение этих упражнений активизирует работу мозга, улучшает внимание, память, мышление.

**Упражнения, растягивающие мышца тела**

***Сова.***

Ладонь правой руки положите на мышцу левого плеча, на выдохе на звук «ух» поворачивайте голову слева направо, слегка вытягивая шею и подбородок вперед и одновременно сжимайте мышцу ладонью. Глаза со звуком «ух» расширяем, имитирую глаза совы. Поменяйте руки.

**Упражнения, повышающие энергию тела**

***Кнопки мозга.***

Положите одну руку ладошкой на живот, пупок. Вторую руку положите на грудь под ключицами. Слева и справа, под большим пальцем с одной стороны и указательным и средним пальцами с другой стороны находятся кнопки мозга. Массируем кнопки мозга. Рука на пупке остается неподвижной. Поменяем руки.

**Упражнения, пересекающие среднюю линию тела, активизирует работу обеих полушарий.**

***Перекрестные шаги.***

Упражнение делается стоя или сидя.

Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги, которая идет навстречу. Это же движение делаем правой рукой и левой ногой. Повторяем несколько раз.

***Вращение шеей.***

Упражнение снимает напряжение в области шеи, спины, можно делать стоя или сидя.

Положите голову на правое плечо. Позвольте голове скатиться к серединной линии. Почувствовав натяжение задних мышц шеи, медленно поворачивайте голову направо и налево. Амплитуда движения небольшая. Сделав несколько проходов от плеча к плечу, вернитесь в исходную позицию. Повторите это упражнение, положив голову на левое плечо.

**Упражнения, углубляющие позитивное отношение**

***Позитивные точки.***

Упражнение помогает снять эмоциональное напряжение, стать спокойнее.

Положите три пальца (указательный, средний, безымянный) обеих рук на точки, которые находятся на лбу над глазами посередине между линией бровей и волос. Подержите пальцы на этих точках, до тех пор пока не появится тепло или пульсация. Дышите свободно.

***Вода.***

Не забывайте пить воду, она снимает стресс, помогает успокоиться, насыщает кровь кислородом. Важно выпивать воду перед началом и в процессе любой умственной деятельности.

**5. Рефлексия**

Попросите желающих сказать, какой способ оказался наиболее эффективный для них.

**Психолог:**Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние. Желаю вам успеха!

**Литература**

* С.Смирнова, О.Цыплёнкова. Снятие учебного и рабочего стресса. Интегративная кинесиология. Москва, 2011.
* М.Чибисова. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. Москва, Генезис, 2009.
* Е.Бурмистрова, Л.Косолапова. Журнал «Школьный психолог». Издательский дом «1сентября», №37/2004.