**Занятие с элементами тренинга «Шаг вперед…» в рамках Всероссийской акция для выпускников «100 баллов для Победы»**

  Всероссийская акция «100 баллов для победы» проводится по инициативе Федеральной служба по надзору в сфере образования и науки. Акция призвана снять эмоциональное напряжение с выпускников и их родителей, помочь им найти способы преодоления психологического барьера и объяснить, что при правильной подготовке и уверенности в своих силах у каждого есть возможность получить высокий балл на ЕГЭ.

**Цель занятия:** снять эмоциональное напряжение и страх выпускников перед экзаменами.

**Задачи:**

1. развитие навыков саморегуляции в период подготовки к экзамену;
2. развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы в период экзамена;
3. знакомство выпускников с эффективными способами восстановления после экзамена.

**Приветствие выпускников**

- Сегодня в рамках Всероссийская акция «100 баллов для победы» я приглашаю вас на занятие с элементами тренинга «Шаг вперед…».

- Давайте посмотрим, как обозначается слово экзамен в разных источниках.

**Экзамен** (лат. examen; латинское **слово**, **обозначавшее**, прежде всего, язычок, стрелку у весов, затем, в переносном **значении**, оценку, испытание) — итоговая форма оценки знаний.

- А сейчас вы попробуйте подобрать свои ассоциации к слову «экзамен».

- Все эти слова передают ваше отношение к экзамену, эмоции, страхи и переживания. Давайте попробуем пройтись по всем этапам подготовки и участия в ЕГЭ и найти ресурсы, которые вам помогут сделать «Шаг вперед».

**Часть 1 Перед экзаменом ПОДГОТОВКА**

**Упражнение 1 «Откровенно говоря»**

**-** Перед вами в центре круга лежат карточки. Сейчас каждый из вас по очереди будет выходить, и брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенным и искренними.

Примерное содержание карточек:

1. Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах…
2. Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам…
3. Откровенно говоря, когда я вижу незнакомый мне вопрос в экзаменационном материале…
4. Откровенно говоря, когда я вижу свою отметку …
5. Откровенно говоря, когда я чувствую, что я не в настроении…
6. Откровенно говоря, когда я готовлюсь к предстоящим экзаменам…
7. Откровенно говоря, когда  я надеюсь только на удачу или на счастливый случай…
8. Откровенно говоря, когда я держу в руках результаты…
9. Откровенно говоря, когда я волнуюсь…
10. Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями…
11. Откровенно говоря, когда я прихожу на предэкзаменационную консультацию…
12. Откровенно говоря, когда я беру экзаменационный материал…
13. Откровенно говоря, когда я вхожу в аудиторию…
14. Откровенно говоря, когда я думаю об экзамене…
15. Откровенно говоря, когда я стою перед дверью в экзаменационную аудиторию…

- Все мы в той или иной мере подвержены стрессу. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Перед экзаменом любой нормальный человек испытывает тревогу и напряжение, беспокойство и др.

**Упражнение 2 Волшебная салфетка**

- Разделите салфетку на 2 части.

**- В левой напишите** «Эти дела я делаю сама…» и перечислите то, что в ваших силах сделать до экзамена.

- **В правой напишите** «Я предпочитаю, чтобы это сделала Вселенная…» перечислите то, что доверяете Вселенной.

- Когда прописываем свои дела, мы фокусируем внимание на своих целях, а передовая свои дела - Вселенной мы расслабляемся и даем возможность подсознанию включить механизм доверия Вселенной.

У**пражнение 3 Приметы**

**-** Знаете ли вы приметы на удачу перед экзаменом?Приметы, часто дают положительный психологический настрой и дополнительную уверенность. Познакомимся с некоторыми из них (см. презентация слайд№7).

**2 часть Во время экзамена ИСПЫТАНИЕ**

**Упражнение 4 «Модель успешного экзамена» (мысленная репетиция предстоящего экзамена).**

- Для успешного прохождения экзамена можно создать его модель. И «проиграть» эту ситуацию в уме несколько раз, начиная с вечера накануне экзамена и до полного его завершения (это помогает снять повышенную тревожность).

- Так же, можно создать в своем воображении образ спокойного, уверенного в себе человека (см. презентацию слайд № 8).

- Таким образом, создается своеобразная программа успешной деятельности, которой надо следовать на экзамене. Это программа путем многократного повторения «закладывается» в подсознание человека и потом реализуется на деле.

**Упражнение 5 Советы «Что делать, как вести себя во время тестирования»** (см. презентацию слайд №9, 10).

**Упражнение 6 Счастливые приметы в день экзамена (**см. презентацию слайд №11).

**Упражнение 7 «Концентрация на нейтральном предмете»**

- А сейчас несколько советов, как поддержать рабочее самочувствие на самом экзамене.

1. Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

2. Выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.), положить его перед собой и попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

3. Игры для активизации правого полушария мозга.

1. **часть После экзамена УСПЕХ СПОКОЙСТВИЕ**

- Когда экзамен закончен вы можете спокойно сказать себе: «Ура! Свершилось!».

- Давайте посмотрим, какие существуют синонимы к слову «Свершение».

**Свершение** — фурор, поступок, исполнение, успех, триумф, совершение, проведение в жизнь, шаг вперед, воплощение в жизнь, победа, делание, осуществление, завоевание, торжество, достижение, реализация, выполнение, дело, претворение в жизнь.

- Оказывается «шаг вперед» и является свершением.

- Теперь можно по праву наслаждаться летом, солнцем и общением с друзьями. Однако последствия стресса, могут помешать вам расслабиться. Познакомимся с некоторыми способами, которые помогут вам восстановить свои силы (см. презентации слайд №13).

- Ученые доказали, что смех является мощным терапев­тическим фактором. Алексей Чалый, психолог, придумал Метод "хохочущих" фотографий. Метод прост до гениальности. Надо сделать фотографию, где вы будете хохотать, смеяться или искренне улыбаться. Улыбка должна быть искрящейся, тогда изображение на фото будет вызывать массу положительных эмоций. Такое фото надо повесить на видное место и почаще на него смотреть. А так же можно использовать и фото других улыбающихся лиц, которые будут создавать хорошее настроение. Улыбка –заразительна!

- И так я вам желаю «Добрых СВЕРШЕНИЙ»!