**Занятие по подготовке к ЕНТ. Волевая мобилизация.**

***Цель занятия:***создать условия для ознакомления учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработать приемы мобилизации и волевой саморегуляции, необходимые учащимся в ходе сдачи Национального Тестирования.

***Материалы и оборудование:*** секундомер, спокойная музыка, повязки для глаз, мел.

**Ход занятия.**

 Психолог: Сегодня мы с вами познакомимся с приемами и техниками, которые помогут вам научиться мобилизовать все свои силы для успешной сдачи ЕНТ. Эти приемы помогут вам включиться в работу, настроиться на успешное выполнение заданий тестирования. Согласитесь, что наряду с интеллектуальной подготовкой и уровнем развития познавательных процессов нам очень нужна сильная воля и умение регулировать свое внутреннее состояние.

***Упражнение «Моя рабочая минута».***

***Цель:*** диагностика работоспособности группы.

***Время проведения:*** 3 минуты.

Учащимся предлагается закрыть глаза и сидеть, слушая музыку, пытаясь внутренне «отсчитать» одну минуту, не засекая при этом время. Когда учащийся внутренне чувствует, что минута прошла, он открывает глаза и поднимает руку.

Обсуждение:

- Кто открыл глаза раньше?

- Кто позже?

- Кто вовремя?

- Как вы думаете, что это означает?

- Готовы ли вы к работе?

Психолог: На самом деле данное упражнение имеет еще и диагностический момент. Те, кто открыл глаза раньше, чем прошла 1 минута, всегда спешат и хотят все успеть. Кроме того, возможно, у данных людей присутствует некоторая доля тревожности.

Те, кто открыл глаза позже, чем прошла одна минута, спокойные, рассудительные, неторопливые, нетревожные люди.

***Разминка «Ртуть по телу».***

***Цель:*** разминка, позволяющая сосредоточиться на работе, когда группу необходимо успокоить и настроить на дальнейшую серьезную работу.

***Время проведения:*** 4 минуты.

Участники встают и образуют круг.

Психолог: Сейчас мы с вами проведем разминку. Пофантазируйте. Представьте, что у вас в указательном пальце правой руки шарик воображаемой ртути. Мысленно перекатите ее, не торопясь, по суставам пальца, через ладонь к сгибам кисти, потом дальше, к локтевому сгибу и в плечо… Плавно поднимите руку… Мысленно перелейте ртуть в обратном направлении, осторожно опуская и выпрямляя руку, но так, чтобы ртуть «не вылилась». Покатайте ртуть по телу… Верните ртуть в руку… На последнем разгибании пальца «вылейте» ртуть на пол.

***Упражнение «Лифт».***

***Цель:*** обучение приему волевой мобилизации через дыхание.

***Время проведения:*** 2 минуты.

 Учащимся предлагается медленно набирать воздух в легкие и представлять, как он движется внутри них вверх, как на лифте. А теперь нужно также медленно выдыхать и представлять, как воздух плавно движется вниз.

***Упражнение «Коктейль движений*».**

***Цель:*** отработка приемов волевой мобилизации, внутренняя саморегуляция.

***Время проведения:*** 8 минут.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно свободного места. Предлагаемое упражнение покажет вам, каким образом можно взбодриться и активизироваться.

Мы часто делаем одновременно несколько разных дел. Например, когда человек ведет автомобиль, то его руки при этом держат руль, переключают скорость или включают фары; ноги нажимают на газ, тормозят, выжимают сцепление; уши конт­ролируют число оборотов или замечают сирену пожарной ма­шины; глаза наблюдают за движением, и при этом человек еще может беседовать с попутчиками или менять кассету в магни­тофоне. Если долго тренироваться, то можно делать все это одновременно. А сейчас я хочу предложить тебе попробовать выполнить одновременно несколько вещей, которые, вероят­но, не так уж часто делаются одновременно.

Ты можешь так? Представь себе, что ты ногами нажимаешь на педали огромного органа и одновременно пальцами рук что-то кромсаешь? (10 секунд)

Ты можешь так? Делать большой круг руками и в то же вре­мя подмигивать одним глазом и еще кивать головой? (10 секунд)

Ты можешь так? Дирижировать оркестром и шевелить при этом ушами? (10 секунд)

Ты можешь так? Глазами следить за секундной стрелкой и при этом качаться из стороны в сторону? (10 секунд)

Ты можешь так? Считать от 20 до 0 и при этом пытаться пред­ставить себе образ белого медведя, который ест землянику из миски. (10 секунд)

Ты можешь так? Бежать на месте и при этом похлопывать себя левой рукой по голове, а правой рукой в то же самое вре­мя потирать живот? (10 секунд)

А теперь сам придумай какие-нибудь действия, которые ты мог бы делать одновременно.

Комментарии для психолога. Это упражнение активизирует работу мозга, в особенности деятельность коры больших полу­шарий, которые координируют движения. Для большинства участников выполнять одновременно столь различные движе­ния чрезвычайно тяжело, может быть, тяжелее, чем жонглиро­вать тремя мячами; но, поупражнявшись, каждый может сделать это более или менее успешно.

 ***Упражнение «Письмо на руке».***

*Цель:* тренировка тактильного восприятия.

*Время проведения:* 5 минут.

Выберите себе партнера и встаньте друг около друга. Тот, кто выше, должен закрыть глаза. Если вы одинакового роста, то пусть закроет глаза тот, кто раньше родился. Он протягивает вперед правую руку ладонью вверх. Его «зрячий» партнер должен будет сейчас писать на этой руке отдельные печатные буквы. «Слепой» игрок должен попытаться расшифровать эти буквы и сказать партнеру, что он прочитал. Прежде чем второй партнер напишет новую букву, он должен «стереть» с руки старую. Вы можете начать с распространенных букв, а потом перейти к более редким (30-60 секунд).

(Когда «слепой» научится читать с руки, задачу можно усложнить). Напишите на руке короткое слово. Решите, может ли ваш партнер читать письменный шрифт. И не забудьте - прежде чем написать новое слово, вы должны «стереть» старое (1 минута).

В заключение напишите вашему партнеру на руке маленький комплимент, потом поменяйтесь с ним ролями.

***Упражнение «Люди и вампиры».***

***Цель:*** снятие напряжения, отработка навыков внутренней саморегуляции, переживание положительного стресса.

***Время проведения:*** 15 минут.

Сегодня я хочу предложить вам сыграть в игру, которая называется «Люди и вампиры». Играть в нее надо с закрытыми глазами. При этом вы осторожно идете через комнату, сложив руки перед грудью и обхватив локти. Через некоторое время я превращу одного из вас в вампира, мягко схватив его за заты­лок. Теперь этот игрок знает, что он — Вампир. Он вытягивает руки вперед и испускает леденящий вопль — вопль ужаса. С этого мгновения Вампир выходит на охоту, чтобы превратить в вампира еще кого-нибудь. Он точно так же нежно хватает его руками за затылок, как я сделал это с ним. Вторая жертва ис­пускает такой же вопль, протягивает руки вперед и отправля­ется на поиски следующей жертвы. Ужасные крики дают игрокам знать, где находятся Вампиры. Но Вампиров стано­виться все больше — их двое, трое, четверо... Но все-таки их количество увеличивается не до бесконечности. Это происхо­дит потому, что один Вампир может коснуться затылка друго­го Вампира. В этом случае пойманный Вампир испускает не вопль ужаса, а радостный крик, который указывает всем, что он освободился и снова стал человеком.

Вы поняли правила игры? Тогда начнем. Оглянитесь вокруг и запомните свое окружение. Начните медленно перемещать­ся по комнате. Помните, пожалуйста, о том, что все — и Люди, и Вампиры — ходят с закрытыми глазами...

**Комментарии для ведущего**. Игра ведет к крайней концентра­ции всех органов чувств, кроме зрения. Опасность и напряже­ние порождают позитивный стресс и стопроцентную бодрость. Часто участники испытывают облегчение, когда они сами ста­новятся Вампирами, так как они больше не должны быть жерт­вами и спасаться. Но они же очень радуются, когда покидают «царство зла» и становятся свободными.

 ***Упражнение 8 «Слепой и поводырь».***

***Цель:*** формирование уверенности, внутренней саморегуляции.

***Время проведения:*** 5 минут.

Одному учащемуся завязываются глаза – он выполняет роль «слепого». Другой – «поводырь» - должен провести «слепого» через препятствия, помогая ему только при помощи слов. Затем игроки меняются местами.

**Обсуждение:**

* В роли кого было легче: слепого или поводыря?
* Что вы чувствовали, побывав в той или иной роли?
* Тяжело ли доверять другому человеку?

***Упражнение «Аплодисменты».***

***Цель:*** рефлексия.

***Время проведения:*** 3 минут.

Психолог: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее». Психолог начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.