**Семинар-тренинг**

**по подготовке учащихся к экзаменам**

Слайд 1.

***Цель:*** отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

***Задачи:***

* Обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
* Повышение сопротивляемости стрессу;
* Обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;
* Обучение приемам активного запоминания;
* Ознакомление с теоритическими знаниями о физиологических процессах организма в ситуации экзамена.

***Используемые методы:*** дискуссии, мини-лекции, презентация, тренинговые упражнения.

***Условия проведения и оборудование:*** класс или просторное помещение, стулья, доска, мультимедийная установка, ручки и тетради для записи учащимися информации.

Экзамены: единственная возможность

знать хоть что-то хотя бы несколько дней.

Жорж Элгози

Слайд 2

Мы всю свою сознательную жизнь сдаем экзамены. Экзамен даже для хорошо подготовленного человека – всегда испытание сил и умений, знаний и находчивости. Слайд 3. Обратимся к «Толковому словарю» С.И.Ожегова. «Экзамен – проверочное испытание по какому-то учебному предмету. Тягостное переживание, несчастье». Соответственно, экзамен является источником стресса, как и любое переживание и несчастье. Современные исследователи считают, что развитие болезней чуть ли не на 90% случаев связано со стрессом. Физиологи отмечают, что во время экзаменов 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе, артериальное давление повышается до 170-180 мм рт. ст., а пульс доходил до 120-130 ударов в минуту. Слайд 4

Какие факторы действуют на подростка, вызывая стресс? 49% учащихся боятся получить плохую оценку, 21% «теряют сознание» перед экзаменатором, 11% «просто не уверены в себе», 10% из-за физического состояния и только 8% - «разгильдяи», т.е. подростки с низким уровнем знаний.

Слайд 5

«Стресс - это аромат и вкус жизни, полностью избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок», - говорил ведущий психолог, изучавший стресс Г.Селье.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? *(обмен мнениями).*

Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, насколько хорошо знаете предмет, насколько уверены в своих силах. Но иногда бывает так, вы хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того, чтобы этого не произошло, вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

К экзамену учащиеся запоминают много текстового материала, формул, графиков, правил. Очень важно понять, какой способ запоминания подходит каждому из вас, как можно помочь себе в этом.

Слайд 6.

Наш семинар будет посвящен психологической подготовке к экзаменам. Надеюсь, что знания полученные сегодня, помогут вам более успешно пройти все испытания. Конечно, не всеми предложенными приемами будет пользоваться каждый из вас, но вы сможете их попробовать и выбрать те, которые подходят вам больше всего.

Слайд 7.

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды, простой или минеральной, либо зеленый чай. Остальные напитки вредны или бесполезны. В сладкую газировку добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание.

Другая проблема, с которой сталкиваются учащиеся, попадая под влияние стресса на экзамене – это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Снижается способность оптимально решать задания. ***Физическое упражнение***, влияющее на гармонизацию работы полушарий, называется ***«Перекрестный шаг»***. Попробуем сейчас его выполнить.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Соприкасается то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. Обязательное условие – двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, но согласованности полушарий поможет. Главное не цвет, а контрастность рисунка. Черное на белом, или наоборот.

Следующий подвох на экзамене – это кислородное голодание. Бороться с этим поможет ***прием «Энергетическое зевание»***. Зевание во время экзамена очень полезно. Но делать это надо правильно! Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие верхнюю и нижнюю челюсти. В этих местах много нервных волокон. Достаточно 3-5 зевков.

Вообще, психологическая подготовка к экзаменам должна проходить на трех уровнях: Слайд 8.

* Когнитивном – тренировка процессов внимания, памяти и мышления.
* Эмоциональном – настройка на позитив и создание отличного настроения.
* Поведенческом - учимся расслабляться, повышаем стрессоустойчивость и работоспособность.

Для того, чтобы вы сами сейчас могли оценить свою психологическую готовность к экзаменам, предлагаю вам протестировать самих себя *(раздается стимульный материал).*

1.Изучение кратковременной вербально-логической памяти (12 слов) Головей и Рыбалко. Слова: гора, игла, роза, кошка, часы, пальто, книга, окно, пила, вилка, нога, ваза. Норма – 6-7 слов. Количество вспомнившихся слов умножить на 100% и разделить на 12. Получите процент вашей памяти.

2.Анкета «Готовность к ЕГЭ» Чибисовой М.Ю. Просим вас оценить свое согласие или несогласие с приведенными ниже утверждениями по 10-балльной шкале: от 1 — «полностью не согласен» до 10 — «абсолютно согласен». Пожалуйста, обведите цифру, отражающую ваше мнение.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий | Полностью не согласен | 1 23456789 10 | Абсолютно согласен |
| 4. Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего | Полностью не согласен | 1 2345 67 89 10 | Абсолютно согласен |
| 5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене | Полностью не согласен | 1 23 45 67 89 10 | Абсолютно согласен |
| 6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку | Полностью несогласен | 123456789 10 | Абсолютносогласен |
| 7. Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества | Полностью несогласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку | Полностью несогласен | 123456789 10 | Абсолютносогласен |
| 9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютно согласен |
| 10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютносогласен |
| 11. Думаю, что смог>' справиться с тревогой на экзамене | Полностью не согласен | 123456789 10 | Абсолютносогласен |
| 12. Я достаточно много знаю про ЕГЭ | Полностью несогласен | 1234 5 6789 10 | Абсолютно согласен |
| 13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам | Полностью не согласен | 1 23456789 10 | Абсолютно согласен |

Слайд 9

Анализ данных: низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими — 8 и больше.

*Знакомство с процедурой*: низкие показатели по вопросам 1,4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой.

*Уровень тревоги:* высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги.

*Владение навыками самоконтроля, самоорганизации*: низкие показатели по вопросам 2,3,9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

Сделав для себя выводы по уровню психологической готовности к школе, мы с вами можем приступить к освоению различных навыков и приемов психологической готовности к экзаменам.

При подготовке к экзаменам вам предстоит запомнить большое количество информации. Важное значение имеет объем памяти и приемы запоминания и сохранения материала: Слайд 10

1.*Группировка* - разбитие материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).

2.*Выделение опорных пунктов* – фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тесту, примеры, цифровые данные, сравнения).

3.*План* – совокупность опорных пунктов.

4.*Классификация* – распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

5.*Структурирование* – установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

6.*Схематизация* (построение графических схем) – изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

7.*Серийная организация материала* – установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, по времени, упорядочивание в пространстве.

8.*Ассоциации* – установление связей по сходству, смежности или противоположности. Слайд 11

9.*Зубрежка* – крайний случай, так как много не запомнишь. Зубрить надо по правилам:

* повторить про себя или вслух;
* повторить через 1 сек., через 2 сек., через 4 сек. (на практике в первые 20 сек. информация стирается);
* повторить через 10 минут (для запечатления);
* повторить через 2-3 часа (перевод в долговременную память);
* повторить через 2 дня, через 5 дней (закрепление в долговременной памяти).

10.*Память и чувственный опыт* – чем больше чувств участвует в запоминании (зрение, слух, прикосновение, вкус, запах, движение), тем легче извлечь информацию. Запоминаем лучше то, что вызвало сильные эмоции (радость, гнев, обиду и др.). Слайд 12.

11.*Приемы зрительной памяти:*

* мысленно представить то, что надо запомнить, раскрасить его в своем воображении необычным цветом, сделать огромного размера, рассмотреть со всех сторон… Трудно забыть после таких действий, не правда ли? (Какой материал можно так запомнить?)
* визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел достаточно представить себе, что число написано крупным красным цветом на белой стене или горит неоном на фоне черного неба. Заставьте надпись мигать не менее 15 сек. Повторите число вслух.

Слайд 13

На уровне «Стресс снимай-ка» можно предложить несколько экспресс-приемов волевой саморегуляции. Научиться вовремя расслабляться, снимать нахлынувшее напряжение и страх, настроится на работоспособность имеет очень важное значение на экзамене.

Слайд 14

1.***Упражнение «Дыхание на счет 10».*** Если одолела мгновенная паника, страх, нужно быстро с ним справиться. Этот прием поможет вам быстро успокоиться и настроится на работу. Сначала его лучше делать с закрытыми глазами, а потом, освоив технику, вы сможете его использовать в любом месте, в любом варианте. Примите удобное положение, расслабьтесь. Закроите глаза. Медленно вдыхая носом воздух мысленно считайте до 10. Вам должно хватить и времени и воздуха. Затем выдыхайте воздух также медленно считая до 10. Выполните это не менее 4-5 раз.

2.***Упражнение «Мышечная релаксация».*** Мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Необходимо уметь снимать мышечное напряжение.

-Сядьте удобно, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

-Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 сек., затем снимите напряжение с мышц, мгновенно расслабьтесь. Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после напряжения. Повторите 3-5 раз.

-Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 сек., затем расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попытайтесь почувствовать приятные ощущения от расслабления.

-Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как это делали с пятками на полу). Теперь почувствуйте напряжение в мышцах бедра. Оставайтесь в таком положении 10 сек., затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

Подобного рода упражнений и техник очень много, важно найти и подобрать свою, освоить ее и использовать в нужный момент на здоровье. Упр. «Мысленная картина», «Контраст», «Ресурсные образы», «Стряхни стресс» и др. Познакомиться с такими упражнениями можно самостоятельно или на дополнительных тренингах, которые организуются в школе.

3. Во время подготовки к экзаменам важно правильно отдыхать, иногда на это остается очень мало времени. Можно сделать физ. зарядку, принять контрастный душ, постирать, помыть, потанцевать, попеть, погулять в тихом месте, свое напряжение вложить в комканье газетного листа, (сделать его максимально меньше и выбросить на помойку), сделать из газетного куска свое настроение и разукрасить его кляксами… Кому что подойдет.

После отдыха важно уметь снова включиться в работу. Для этого можно использовать очень простое ***упражнение «Массируем руки».***

***-*** Большим и указательным пальцем одной руки с силой сдавливает 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 совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Слайд 15.

4. Можно освоить и технику длительного расслабления, например, в конце подготовки к экзаменам. Чтобы снять порядком накопившееся напряжение за несколько дней или усталость от насыщенного дня, воспользуйтесь ***упражнением «Ресурсные образы»*** (под музыкальное сопровождение).

*Вспомните или придумайте место, где вы бы чувствовали себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.*

Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно осваивать дома, в тишине, перед сном. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

Слайд 16.

В заключение нашего семинара хочу рассказать вам **притчу о бабочке.**

Давным-давно в старинном городе жил Мудрец, окружённый учениками. Каждый день к нему приходили люди и спрашивали совета, делились с ним и радостью, и горем, учились у него Великой Мудрости… И не было вопроса, на который не было у старца ответа.

Но однажды появился человек, который решил доказать обратное.

Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и сокрыл её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажи, у меня в руках живая или мёртвая?

Расчет был прост. Если мудрец скажет, что бабочка живая — он крепко сожмет руки, и она погибнет. Если же мудрец скажет, что бабочка мертва — он раскроет ладони, и она вылетит на свободу.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

***— Всё в твоих руках.***

Надеюсь, что вы сможете воспользоваться нашими советами, приемами и техниками. Главное не паниковать, не рисовать себе страшных картин неудачи на экзаменах, научиться вовремя снимать стресс, правильно распорядиться своим временем, а главное не забывать, что все в ваших руках и в ваших силах…