ГИА

**Программа мастер-класса «Волнуйтесь спокойно!»**

**Цель:** отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к выпускным экзаменам; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе и в своих силах.

**Задачи:**

* формирование знаний о психологической подготовке к экзаменам
* развитие навыков снятия эмоционального напряжения
* формирование навыков расслабления и контроля за психофизическим состоянием

**Продолжительность занятия:** 60-90 мин.

**Контингент:** учащиеся 9-11-х классов.

**Количество участников в группе:** 10-15 чел.

**Структура проведения мастер-класса:**

1. Знакомство.

2.Теоретические аспекты подготовки к экзаменам.

3.Сапознание.

4.Упражнения на развитие навыков снятия эмоционального напряжения.

5. Завершение.

**Ход проведения мастер-класса**

**1. Знакомство.**

*Описание упражнения:*

Учащиеся по кругу передают мяч, по очереди называя свое имя, а также отвечая на вопрос: «Мое отношение к предстоящим экзаменам».

**2. Упражнение « Броуновское движение».**

*Описание упражнения:*

Участники начинают перемещаться по кабинету хаотично. Затем ведущий хлопает в ладоши и называет какое-либо число. Задача участников: объединиться в группы так, чтобы число участников было равно произнесенному числу. В итоге учащиеся должны разбиться на подгруппы, число участников группы не более 4-5 человек

**3.** **Упражнение «Образ экзамена».**

Ведущий: Перед вами лежит ватман, карандаши, мелки. Я предлагаю вам нарисовать свое отношение к ЕГЭ. Каким вы его видите? Отразите на рисунке свои эмоции. Вы можете нарисовать экзамен в образе страшного чудовища, а можете просто нарисовать на листе цветные пятна, отражающие ваше отношение. Вы можете нарисовать все, что угодно, как плохое, так и хорошее.

Итак, давайте посмотрим, что у вас получилась.

Участники групп по очереди рассказывают, что именно они нарисовали и почему.

*Обсуждение:*

* Что нужно изменить на рисунках или добавить, чтобы было меньше негативных эмоций?
* Какие слова, можно сказать человеку, нарисовавшему такой рисунок?
* Как настроить на позитивный лад?

**3. Теоретические аспекты подготовки к экзаменам.**

*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.

*Как запомнить большое количество материала*

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

***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.

*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!

***Что такое «память»?***

Память — это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти.

*Приемы работы с запоминаемым материалом*:

• *Группировка* — разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).

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

• *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, по времени, упорядочивание в пространстве.

• *Ассоциации* — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

**3. Упражнение на отработку навыков.**Работа с текстом проводится при наличии свободного времени. Каждой группе дается текст. Задача – используя приемы запоминания, указанные выше, поработать с текстом.

**4. Упражнение: «Борьба с гневом».**

*Описание упражнения:*

Сейчас вспомните, пожалуйста, какую-либо ситуацию, вызывающую у вас напряжение. Или же просто напишите на газетном листе такие слова как: злость, напряжение, стресс, нервозность. Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. А теперь как можно сильнее и как можно дальше киньте его.

*Обсуждение:*

* Как вы себя чувствуете?
* Расстались ли вы со своим напряжением?
* Ощущения до и после упражнения.

**5. Мозговой штурм***«****Способы снятия нервно-психологического напряжения»***

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.

2. Спортивные занятия.

3. Контрастный душ.

4. Стирка белья.

5. Мытье посуды.

6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.

7. Скомкать газету и выбросить ее.

8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.

9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.  
10. Слепить из газеты свое настроение.

11. Закрасить газетный разворот.

12. Громко спеть любимую песню.

13. Покричать то громко, то тихо.

14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

15. Смотреть на горящую свечу.

16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.

17. Погулять в лесу, покричать.

**6. Упражнения на снятие эмоционального напряжения.**

А) «Лимон». Закройте глаза. Перед вами стоит пустой стакан и лежит лимон.Возьмие и бросьте его так, чтобы он разделился на 2 части. Возьмите в правую руку половину лимона, которую необходимо выжать в стакан. Вы крепко сжимаете половинку лимона, чтобы из неё потек сок. Сжимайте лимон крепко, ведь вам необходимо выжать весь сок! Сильнее-еще сильнее! А теперь положите остатки на стол. Возьмите вторую половину лимона в левую руку и проделайте тоже самое – выжимайте сок из лимона до последней капли. Остатки положите на стол. А теперь 2-мя руками выжмите последние капли из остатков лимона. А теперь расслабьтесь.

Б) «Сосулька». Встаньте, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька. Напрягите все мышцы своего тела. Запомните свои ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под воздействием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса и ног. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

В) «Муха». Сядьте удобно. Глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на лоб, то на рот, то на глаза. Задача – не открывая глаза и без помощи рук прогнать назойливую муху.

Г) Упражнение на дыхание.

Медленно выдохните, затем медленно сделайте глубокий вдох.

Задержите дыхание на четыре секунды.

Вновь медленно выдохните, медленно сделайте глубокий вдох.

Задержите дыхание на четыре секунды.

***7. Теоретические*** ***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.

**8. Упражнение: « У меня все получится».**

*Описание:*

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?» Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

*Обсуждение:*

Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

9. Упражнение «Дождь в джунглях»

*Описание:*

Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру.

*Обсуждение:*

Как вы себя чувствуете после такого массажа?

Приятно или нет, было выполнять те или иные действия?

**10. Завершение занятия.** Заключительный шерринг.