

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» города Перми

**Департамент образования администрации города Перми
Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
г. Перми**

Утверждена на заседании
Научно-методического совета
МБУ «ЦППМСП» г. Перми
04.04.2022

**ПРОГРАММА ТРЕНИНГА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
«ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА»
(психологическая подготовка к сдаче ГИА)**

Г. Пермь, 2022

Экзамены представляют собой нелегкую, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и уверены в успехе. У других – экзамен и возможная оценка за него связаны с беспокойством и тревогой. Эти состояния называются экзаменационной (предэкзаменационной) или тестовой тревожностью.

В состоянии экзаменационной тревожности и стресса наблюдаются:

- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- снижение волевых функций.

В таком состоянии очень сложно собраться и мобилизовать себя на активную подготовку к экзамену, поэтому учащимся необходима психологическая поддержка и помощь, как во время подготовки, так и во время проведения экзамена. Одним из видов такой помощи является психологический тренинг.

Цель тренинга:

Снижение уровня тревожности, повышение уверенности в себе при сдаче экзаменов, обеспечение психологической безопасности выпускников, формирование навыков стрессоустойчивости, активизация внутренних психологических ресурсов учащихся для эффективной сдачи выпускных экзаменов.

Задачи:

1. Обучить учащихся конструктивным способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, приемам повышения сопротивляемости стрессу.
2. Обучить учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам и на самих экзаменах.
3. Создать условия для оптимизации психоэмоционального состояния учащихся и формирования уверенности в себе.

Целевая группа: учащиеся 9-х, 11-х классов.

Количество участников тренинга: группа не более 15 человек (для эффективности проводимой работы целесообразно учащихся класса разделить на две подгруппы).

Продолжительность тренинга: 4-5 академических часов.

Планируемый результат:

После проведения тренинга учащиеся 9-х, 11-х классов:

1. Имеют представление о психологических трудностях, возникающих в процессе подготовки и сдачи экзамена.
2. Умеют освобождаться от состояния эмоционального напряжения.
3. Могут произвольно достигать состояния расслабленности.
4. Используют внутренние психологические ресурсы для достижения состояния уверенности и спокойствия.
5. Умеют активизировать работу нервной системы, мобилизовать свои силы.

6. Знают, как правильно организовать процесс подготовки к экзамену.
7. Имеют план действий на случай неудачи при сдаче экзамена.

Методы, используемые в процессе тренинга:

- тренинговые упражнения;
- экспресс-тесты;
- мозговой штурм;
- дискуссия;
- мини-беседы;
- рефлексия.

Требуемые материально-технические условия: материалы и оборудование

- просторное помещение для занятий;
- классная доска;
- компьютер, проектор, экран;
- стулья по количеству участников тренинга;
- рабочие поверхности (столы, парты);
- листы ватмана;
- листы формата А4;
- фломастеры;
- старые газеты;
- ручки по количеству участников тренинга;
- тетради;
- раздаточный материал для упражнений тренинга;
- памятки для учащихся (раздаются на итоговом занятии).

Тематический план тренинга

Части тренинга	Содержание	Используемые формы	Время
Часть I	Вводная: знакомство, введение в тему, активизация, создание рабочей атмосферы	- Сообщение ведущего о целях и задачах тренинга;	5 минут
		- Принятие правил, действующих во время тренинга;	10 минут
		- Упражнение-разминка «Часы»	10 минут
Часть II	Основная	- Упражнение «Ассоциации»;	20 минут
		- Мини-беседа «Что такое ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС. Симптомы стресса»;	10 минут
		- Упражнение «Эксперимент»;	20 минут
		- Мини-беседа «Приемы релаксации»;	5 минут

		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Диафрагмальное дыхание» (контроль дыхания); - Упражнение «Контраст» (мышечная релаксация по методу Джекобсона); - Упражнение «Лимон» - Упражнение «Ресурсные образы»; - Мини-беседа «Внутренние и внешние ресурсы человека»; - Упражнение «Приятно вспомнить»; - Упражнение «Круг силы»; - Мини-беседа «Экспресс-приемы активизации и волевой мобилизации организма» - Упражнение «Волевое дыхание»; - Упражнение «Кинезиологическое»; - Мини-беседа «Как снимать напряжение и управлять своими эмоциями»; - Групповая работа «Как правильно организовать подготовку к ЕГЭ и как вести себя во время экзамена» 	<p>10 минут</p> <p>20 минут 5 минут</p> <p>10 минут</p> <p>5 минут</p> <p>15 минут 10 минут</p> <p>5 минут</p> <p>5 минут</p> <p>5 минут</p> <p>10 минут</p> <p>20 минут</p> <hr/> <p>2 часа 55 минут</p>
Часть III	Итоговая	Завершение тренинга. Упражнение «До встречи на экзаменах!»	15 минут
			3 часа 35 минут (астр.)

Если нет возможности провести тренинг в один день, можно использовать такую форму, как цикл занятий с элементами тренинга. Обычно в этом случае занятия включают в сетку учебного расписания. Таким образом, получается четыре-пять уроков – четыре-пять занятий. В этом случае упражнения тренинга можно распределить по отдельным занятиям. Если тренинг проводится как цикл занятий, в конце каждого занятия проводим экспресс-рефлексию при помощи смайликов с разными выражениями (удовлетворенное, нейтральное, неудовлетворенное). Участники выбирают

смайлик, соответствующий их состоянию и приклеивают при помощи клеящего карандаша на Лист рефлексии. Можно использовать и другие приемы рефлексии, по выбору ведущего.

ХОД ТРЕНИНГА

I. Вводная часть

1. Сообщение ведущего о целях и задачах тренинга – 5 минут

«Экзамен – это испытание, проверка на прочность. Это не только проверка знаний, но также и проверка того, умеем ли мы противостоять трудностям, справляться со стрессом, мобилизовать свои силы в нужный момент. Что нужно, чтобы экзамен не стал поводом для излишнего волнения? Конечно, знания, но важна также и уверенность в своих силах. Существуют данные исследований, которые показывают, что успех на экзамене сводится к трем факторам:

1. врожденные способности – 20 %;
2. предметные знания – 30 %;
3. владение навыками подготовки и сдачи экзаменов – 50 %

(эмоциональная подготовка к сдаче экзамена, умение владеть своими эмоциями во время экзамена, умения справляться с экзаменационным стрессом).

В ходе тренинга мы с вами постараемся приобрести навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как вы знаете материал по предмету, с тем, насколько вы уверены в своих силах. Иногда бывает так – вы действительно хорошо выучили материал, но на экзамене вдруг обнаруживаете, что все забыли; в голове мелькают какие-то обрывки мыслей, быстро и сильно бьется сердце, и никак не получается собраться. Для того, чтобы этого не произошло, надо научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

Наш тренинг будет посвящен психологической подготовке к экзаменам. Надеемся, что знания, полученные в ходе тренинга, помогут вам успешно пройти все испытания на выпускных экзаменах. Конечно, не всеми предложенными приемами будет пользоваться каждый из вас, но вы сможете их попробовать и выбрать те, которые будут эффективны лично для вас».

2. Принятие правил, действующих во время тренинга – 10 минут

Вводить правила для участников тренинга необходимо в самом начале тренинга. Ведущий может записать правила на флипчарте или обозначить их символами/рисунками. В нужный момент, если участники тренинга нарушают правила, вы можете открыть лист с правилами и обратить внимание на то, что их приняли все участники до начала работы. Также вы можете совместно с

группой придумать символические наказания тем, кто нарушил правило (прочитать стихи на определенную тему и т.д.).

ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИНГА (озвучиваются ведущим, принимаются группой)	
1. Приходить вовремя	Приходите вовремя после перерывов, а лучше за несколько минут до окончания перерыва. К началу тренинга желательно приходить за 10-15 минут.
2. Отключить мобильный телефон	Желательно, чтобы все участники выключили телефоны, либо поставили их на беззвучный режим. В случае необходимости ответить на звонок участник тихо, молча покидает аудиторию и также молча возвращается, стараясь не отвлекать остальных участников.
3. Правило активности	Все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. От выполнения упражнений отказаться нельзя, и все в любом случае должны попробовать свои силы.
4. Здесь и сейчас	Во время работы на тренинге участники обсуждают только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени. Мы стараемся не вспоминать то, что было когда-то давно и не заглядывать далеко в будущее. Это правило помогает обсуждать действительно актуальные вопросы и не тратить время на пустые рассуждения.
5. Правило круга	Это правило означает, что участники обещают друг другу, что информация, озвученная во время тренинга, не будет вынесена за его пределы. Ведущий также обещает, что не будет озвучивать информацию о ком-либо из участников.
6. Один микрофон	Этим правилом мы напоминаем участникам, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.
7. Я - высказывания	Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «Я думаю...», «Я считаю...», «МНЕ это непонятно...». Участники стараются не использовать обобщенные высказывания: «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...».

8. Принцип доброжелательности	Это правило означает, что мы относимся к другим участникам тренинга доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.
-------------------------------	--

Перечисленные правила для участников тренинга являются одними из самых популярных и часто используемых. Не обязательно использовать их все, ведущий может выбрать те, которые являются для него приоритетными. Однако, не стоит пропускать этап установления правил вообще, так как правила помогают предотвращать различные сложные или неприятные ситуации, такие как опоздания, отказы от выполнения заданий или постоянные звонки по телефону. Правила помогают изначально задать правильный формат общения, который обеспечит комфортную атмосферу при работе.

2. Упражнение - разминка «Часы» - 10 минут

Цель: тренировка внимания и рабочего самочувствия.

Рекомендации ведущему: в этом упражнении заняты 13 учащихся — 12 «часов» и 1 «диспетчер».

Инструкция учащимся: «Встаньте широким кругом, рассчитайтесь по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. Диспетчер — посередине круга.

Ведущий: «Если бы это был циферблат больших часов, а каждый из вас — определенным «звучащим» часом, — как можно было бы отбить на этих часах время? Например, сейчас ровно 11 часов. Цифра 11, ударьте в ладоши, затем цифра 12 — спойте «бам-мм!» Так и расположены стрелки в это время — одна - на одиннадцати, другая - на двенадцати. Сначала озвучивается показание маленькой стрелки (хлопок), показание большой стрелки при «озвучивании» часов должно быть вторым (звук колокола)».

Далее «диспетчер» называет различные варианты показаний часов, темп игры ускоряется.

II. Основная часть

1. Упражнение «Ассоциации» - 20 минут

Цель: Обсуждение ситуации экзамена и связанного с ней психоэмоционального состояния.

Инструкция учащимся: «Разбейтесь на группы (ведущий может попросить участников тренинга рассчитаться на 1-2-3-4 и объединиться в группы, как вариант: «зима – весна – лето – осень» или «утро – день – вечер – ночь»). Обсудите в группе, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «экзамен»?».

Рекомендации ведущему:

- дайте высказаться представителям всех групп.
- запишите на доске или листе ватмана ассоциации, предложенные каждой группой учащихся, которые встречаются во всех группах.
- заполните таблицу, используя дополнительное обсуждение с учащимися тех трудностей, о которых сигнализирует та или иная ассоциация, и способов их преодоления (заготовка таблицы делается на листе ватмана заранее):

Группа ассоциаций	Трудности, которые мы испытываем в процессе подготовки и в процессе сдачи экзаменов	Способы преодоления трудностей
Например, экзамен – это напряжение.	Ищем причины напряжения: - надо многое сделать, но, кажется, что времени совсем не хватает; - мешает сосредоточиться сильное волнение, тревога по поводу предстоящего экзамена; - и т.д.	Ищем способы снятия напряжения по всем пунктам предыдущей колонки. Например, в случае появления субъективного ощущения нехватки времени: разбиваем материал на части, выясняем, какие части наиболее «провальные», то есть менее проработанные, составляем план занятий, начинаем повторение материала с «провального» и т.д. В случае излишней тревоги используем различные способы снятия эмоционального напряжения. И т.д.
...

Ведущий: «Как отметили многие из вас, экзамены – это стресс. Что такое стресс, и как же научиться сохранять самообладание во время стресса?».

2. Мини-беседа «Что такое ПРЕДЭКЗАМЕННАЦИОННЫЙ СТРЕСС. Симптомы стресса» - 10 минут

Ведущий: «Как вы понимаете, что такое стресс? (выслушиваем ответы участников, записываем на доске, резюмируем).

СТРЕСС - это ответная реакция организма на экстремальные условия, нарушающие эмоциональное спокойствие и равновесие человека. Любая ситуация, на которую человек реагирует сильным эмоциональным возбуждением, может стать причиной возникновения стресса. Надо учитывать, что стресс может вызвать как положительные эмоции, например, при выигрыше в лотерею, так и отрицательные – при ссоре с близким человеком, при потере работы и т.д. Ситуации, провоцирующие стресс, могут носить и незначительный, на первый взгляд, характер (например, долгое ожидание в очереди или в автомобильной пробке). Интенсивность реакции человека на стрессовую ситуацию зависит от уровня его стрессоустойчивости. Есть люди, которых любая мелочь может вывести из себя, а есть и такие, которых и серьёзные трудности «не выбивают из седла».

Давайте проверим, насколько мы стрессоустойчивы. Для этого проведем экспресс-тест (участникам раздаются бланки теста для заполнения, результаты они считают самостоятельно) – (см. Приложение 1. Анкета Э. Ховарда «Как сильно вы подвержены стрессу»).

При помощи экспресс-теста каждый из вас выяснил, насколько он уязвим для стресса. Продолжим разговор о стрессе. Почему слово ЭКЗАМЕН у нас ассоциируется со словом СТРЕСС? Экзамен – это испытание, а любое испытание всегда требует от человека напряжения сил, это всегда проверка на состоятельность. В данном случае, в ситуации предэкзаменационной и ситуации экзамена, стресс порождается:

- отрицательными переживаниями, страхом того, что экзамен не будет сдан со всеми, вытекающими из этого, последствиями;
- интенсивной умственной деятельностью;
- нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками;
- нарушением режима сна и отдыха.

Интеллектуальные, эмоциональные и физические нагрузки не могут не сказываться на общем состоянии человека. В состоянии *экзаменационной тревожности* и стресса у некоторых людей могут наблюдаться:

- нарушение ориентации;
- снижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- снижение волевых функций.

Очень важно, чтобы человек умел распознавать сигналы, которые подает ему его организм. Надо уметь распознавать симптомы стресса, для того чтобы вовремя взять тайм-аут для восстановления сил.

Давайте рассмотрим, как проявляется стресс в различных сферах: физической, эмоциональной, интеллектуальной и поведенческой:

Симптомы стресса: ФИЗИЧЕСКИЕ	Симптомы стресса: ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ
---	---

<ul style="list-style-type: none"> -головные боли; -расстройства ЖКТ; -повышенное сердцебиение; -мышечные судороги; -повышенная потливость; -резкое увеличение или снижение массы тела; -утомление, усталость, вялость в теле; -нарушения сна (тяжело засыпаете и/или просыпаетесь, сон не приносит отдыха, ночные кошмары); -неопределенные боли в различных частях тела; -аллергические реакции; -сжатые кулаки или челюсти; -обморочные состояния; обострение хронических болезней; -сильнее, чем обычно выпадают волосы, ухудшилось состояние ногтей; -одышка; -тошнота. 	<ul style="list-style-type: none"> -субъективное ощущение «ослабления памяти»; -потеря концентрации внимания; -повышенная отвлекаемость; -«туннельное зрение» (временная потеря способности к периферическому зрению); -нечеткое видение предметов; -ночные кошмары; -ошибочные действия; -потеря инициативы; -постоянные негативные мысли; -нарушение суждений; -импульсивность мышления; -склонность к принятию поспешных решений.
<p>Симптомы стресса: ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ</p>	<p>Симптомы стресса: ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ</p>
<ul style="list-style-type: none"> -нерешительность, потеря уверенности; -раздражительность; -подозрительность; -мрачное настроение; -суетливость, не позволяющая сконцентрироваться на определенной задаче; -постоянное ощущение напряжения; -истощенность, отсутствие энтузиазма; циничный, неуместный юмор; -ощущение нервозности, тревоги, боязливость; -ощущение бесцельности (потеря смысла деятельности); -снижение удовлетворенности жизнью; -снижение самооценки; -неудовлетворенность своей работой. 	<ul style="list-style-type: none"> -чувство отчужденности, избегание поддерживающих отношений; -беспокойное поведение; -дёргаете заусенцы и/или срываете заживающие царапинки, безжалостно давите несовершенства кожи и не можете остановиться, даже если процедура идёт неудачно; -дрожание голоса; -потеря аппетита или переедание; -нарушение речи; -нерациональное распределение времени; -давно не убрались дома, и творческий беспорядок незаметно превратился в полный хаос; -сидите за компьютером/в телефоне до упора и рези в глазах,

	много играете или просто блуждаете по просторам сети; -рост проблем в межличностном общении (в том числе, в семье); -снижение или утрата интереса к противоположному полу; -асоциальное поведение.
--	---

Стресс не всегда отрицательно влияет на человека, во многих случаях он мобилизует. Наша задача: уметь противостоять стрессу, превратить стресс из противника в союзника.

3. Упражнение «Эксперимент» - 20 минут

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Рекомендации ведущему:

- для выполнения упражнения заранее подготовить карточки с заданием для каждого учащегося (см. ниже);
- каждому участнику выдаются карточки (см. ниже), на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст. Условие: пока карточки раздаются, они должны быть перевернуты обратной стороной, так, чтобы участники не смогли прочитать текст. Дается инструкция: «Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка, понимая смысл прочитанного». Ведущий просит перевернуть карточки лицевой стороной, засекая 30 секунд. После того, как 30 секунд истекнут, участников просят снова перевернуть карточки. Таким образом, мы моделируем ситуацию экзамена, при которой надо качественно выполнить предложенное действие в ограниченный отрезок времени, максимально мобилизуя свои силы;
- далее проводится обсуждение упражнения. После обсуждения ведущий делает вывод по упражнению. Целесообразно провести обсуждение по вопросам:

1. О чем говорилось в предложенных текстах?
2. Сразу ли вы справились с заданием?
3. Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
4. В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
5. Как развить самообладание?

Вывод ведущего:

Самообладание или выдержка – это умение контролировать свое поведение, владеть собой, своими движениями, своей речью, воздерживаться от действий, которые осознаются как ненужные или вредные в данных условиях. О выдержанных людях обычно говорят, что они умеют сдерживать чувства, владеют своим настроением, не допускают импульсивных действий. Выдержка очень тесно связана с волей. Человек, владеющий собой, сохраняет хладнокровие даже в экстренных ситуациях. Владея своими эмоциями и

чувствами, он не поддается общей панике и волнениям, не позволяет себя обмануть или обидеть. У него всегда готов ответ на критичные высказывания, он спокоен тогда, когда другие находятся на грани истерики, не поддается эмоциям, а ориентируется, в первую очередь, на разум и рациональность. Как развить самообладание? Этот процесс включает в себя применение разных приемов:

- *Игнорирование раздражителей извне.* Если в планах занятие конкретным делом, то нужно стараться сосредоточиться только на нем, не отвлекаясь на все, что происходит вокруг. Уличный шум, неожиданный звонок по телефону, мысли «не о том» не должны препятствовать достижению цели. Следует абстрагироваться от них: закрыть окно, перезвонить после окончания работы, прервать поток мыслей не по делу и вернуть их в нужное русло.
- *Откладывание реакции* – еще один способ сохранить самообладание. Перед тем, как бурно отреагировать на происходящее, остановиться, глубоко вздохнуть, досчитать до десяти и обратно. За это время есть возможность взять себя в руки и выдать более адекватную реакцию.
- *Расслабление.* Хотя бы 10-15 минут в день стоит потратить на то, чтобы спокойно полежать или посидеть, сосредоточиться на своих внутренних ощущениях: где есть напряжение? Постараться расслабить тело полностью, включая мимические мышцы и пальцы.
- *Глубокое дыхание* также относится к приемам самообладания. Тренироваться дышать ровно, спокойно и глубоко. В трудной или стрессовой ситуации, когда дыхание становится поверхностным и частым, стараться выравнять его - это помогает и сосредоточиться, и расслабиться, и выиграть время на ответную реакцию.
- *Абстрагирование.* Этот навык позволяет посмотреть на ситуацию с разных сторон до того, как выдана какая-либо эмоциональная реакция.

Карточка для раздачи участникам (см. приложение 2)

Упражнение «Эксперимент»
Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка, понимая смысл прочитанного.
ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГо
РеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОгБеГ УщиХ ног

4. Мини-беседа: «Приемы релаксации» - 5 минут

Под термином «релаксация» психологи понимают состояние физического и эмоционального покоя, полное расслабление. Оно может быть достигнуто естественным путем, например, во время сна, а можно обрести его при использовании специальных методик. Последние необходимы, если вам часто приходится сталкиваться со стрессами, работать в условиях многозадачности, или вы постоянно чувствуете себя уставшими. По признанию людей, практикующих методы расслабления, они помогают им оставаться бодрыми, здоровыми, продуктивными.

Для чего нам необходимо умение расслабляться? Как известно, напряжение вызывает беспокойство, негативные эмоции разной интенсивности. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Поэтому для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса, при вызываемых этой ситуацией эмоциях, нам необходимо уметь снимать напряжение.

Сегодня мы разучим упражнения, выполнение которых способствует релаксации и тем самым, снятию напряжения в стрессовой ситуации. Может быть, из предложенных упражнений какие-то покажутся вам не совсем комфортными, а какие-то вам подойдут, будут эффективны именно для вас. Вы можете использовать их в тех ситуациях, когда это вам будет необходимо.

Основные упражнения, помогающие снять напряжение, излишнее волнение и нервозность, – это контроль дыхания, мышечное расслабление и визуализация.

5. Упражнение «Диафрагмальное дыхание» (контроль дыхания) - 10 минут

Инструкция участникам: «Сядьте удобно, расслабьтесь. Один из самых эффективных методов снятия стрессового состояния – контроль дыхания. Дыхательных методик, помогающих успокоить нервную систему и расслабиться, существует множество. Сейчас мы познакомим вас с одной из них.

Положите одну руку на живот, а другую на грудь. Сделайте медленный вдох так, чтобы вдох произошел животом (живот выпячивается), грудь при этом остается неподвижной. Вдох должен быть легким, без напряжения. Без паузы сделайте медленный выдох через рот. Выдох в 2 раза медленнее вдоха. Несколько минут такого дыхания успокаивает нервную систему и снимает напряжение».

6. Упражнение «Контраст» (мышечная релаксация по методу Джекобсона) – 20 минут

Цель: достижение ощущения мышечного расслабления.

!!! Информация для ведущего:

Страх, гнев, тревога, паника и беспокойство сопровождаются мышечным напряжением, и если его убрать, то можно повлиять на эмоциональное состояние, то есть добиться успокоения. Эту взаимосвязь обнаружил американский ученый и врач Эдмунд Джекобсон в своих исследованиях в 1922 году. Он занимался изучением проявления эмоций у своих пациентов. Одним из способов оценки эмоционального состояния служили замеры тонуса напряжения мышцы. В результате он получил подтверждение связи между эмоциональным и физическим напряжением. Джекобсон доказал, что расслабление мышц помогает снять состояние возбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и восстановить равновесие. Основываясь на этом факте, Джекобсон разработал простую и эффективную методику «Прогрессивная мышечная релаксация». Упражнение «Контраст» является стержневым для большинства существующих методик обучения релаксации. Оно основано на «законе маятника»: произвольное расслабление той или иной группы мышц всегда следует за ее напряжением.

Усилие, с которым производится предварительное напряжение, не должно быть предельным. Некоторые группы мышц при работе с упражнениями типа «Контраст» требуют особо осторожного и мягкого обращения. Так, например, совершенно недопустимы значительные напряжения глазных мышц, а для людей, далеких от спорта, — и мышц брюшного пресса. Если какое-либо из упражнений вызывает неприятные или болезненные ощущения, лучше совсем отказаться от его выполнения.

Инструкция участникам: Сядьте удобно. Сожмите правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным усилием! Через 10 - 12 секунд свободно бросьте руку на бедро, закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кисти и правом предплечье. Сконцентрируйтесь на этих ощущениях в течение 3-х минут.

Повторите упражнение еще раз с левой рукой.

Вопрос для обсуждения: Какие ощущения вы испытали?

!!! Информация для ведущего:

Спектр ощущений, возникающих в мышцах вскоре после того, как с них снято сильное напряжение, довольно разнообразен. Наиболее типичными являются ощущения струящегося тепла, «разбухания» руки, жжения или тяжести, чувство охватывающей руку ленивой истомы или пульсации в мышцах. Все эти или сходные с ними ощущения сигнализируют о том, что мышцы руки глубоко расслаблены. Расслабленная мышца всегда теплая, тяжелая, пульсирующая. Впрочем, у учащихся возможны разнообразные индивидуальные оттенки и вариации этого ощущения. Несколько самых первых попыток могут привести и к прямо противоположным ощущениям — прохладе, легкости и т.п. Ведущему не следует останавливаться на описании ожидаемых от «Контраста» эффектов до того, как занимающиеся сами попытаются его выполнить. Пусть первое ощущение

расслабленности придет к ним не как навязанный шаблон, а изнутри, в виде собственного открытия.

7. Упражнение «Лимон» - 5 минут

Инструкция для участников:

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

8. Упражнение «Ресурсные образы» (визуализация) - 10 минут (упражнение сопровождается музыкой для релаксации)

Цель: научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

Инструкция:

Закройте глаза. Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем и т. д. Представьте, 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... (пауза)

Постарайтесь запомнить и это место, и ваши ощущения от него... (пауза)

А теперь попрощайтесь с этим чудесным местом. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они останутся с вами. Вы всегда можете возвратиться в это место. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшим, у вас бодрое настроение и прекрасные ощущения.

9. Мини-беседа «Внутренние и внешние ресурсы человека» - 5 минут

Все человеческие ресурсы делятся на внутренние, которые по-другому называют способностями, и на внешние, они по-другому называются возможностями. Их совокупность направлена на осуществление каких-либо целей и совершение действий. Это может быть работа, обучение, знакомство с людьми, хобби и т.д. И внешние, и внутренние ресурсы прочно связаны между собой. Возможности поддерживают ваши таланты и способности, однако именно хорошо развитые способности позволяют использовать все возникающие возможности. Существует симбиоз внешних и внутренних сил:

человеку необходимо иметь какой-либо источник энергии извне (семья, друзья), который будет подпитывать его внутренние ресурсы.

Способность преодолевать жизненные трудности, идти на контакт с окружающими, развивать свои навыки и наращивать свой опыт, добиваться целей – это все относится к внутреннему ресурсному состоянию. Кроме того, к нему относят скрытый потенциал и личностные особенности личности. Если ресурсы внутреннего характера хорошо развиты, то человек с легкостью решает проблемы и преодолевает трудности, обладает стрессоустойчивостью и внутренней силой. Надо знать свои внутренние ресурсы и уметь ими пользоваться в нужное время и в нужном месте, достигая состояния уверенности и спокойствия.

10. Упражнение «Приятно вспомнить» - 15 минут

Цель: формирование и закрепление уверенного поведения.

Инструкция для участников: Вспомнить свой предыдущий успешный опыт сдачи экзаменов или ту ситуацию, в которой вы успешно справились с возникшими трудностями. Вспомните, что вам помогало в этих ситуациях, и поделитесь этим ценным опытом с другими участниками тренинга.

Рекомендации ведущему:

Учащиеся проговаривают свою ситуацию успеха и то, что помогло справиться с трудностями. Упражнение можно закончить подбором фразы для самовнушения «**Я умею** сдавать экзамены (справляться с трудностями), **я уже делал это раньше**, сдам и этот экзамен (справлюсь и сейчас)».

11. Упражнение «Круг силы» - 10 минут

Инструкция для участников: Найдите себе место в этом классе, где вам никто не будет мешать. Мысленно очертите круг в пространстве. Это круг силы. Встаньте в этот круг. Закройте глаза. Вспомните ситуации в жизни, когда вы чувствовали себя сильными, спокойными и уверенными. Прочувствуйте это состояние...

Выйдите из круга. Посмотрите на свой круг силы. Круг можно мысленно уменьшить в размерах и «взять с собой» (положить в карман, надеть на руку как браслет и т.п.) В дальнейшем, при необходимости вы можете «достать» круг своей силы, «развернуть» и снова войти в него и ощутить свою внутреннюю силу.

Рекомендации ведущему:

Важно отметить для учащихся, что они САМИ, по СВОЕЙ воле могут вызвать у себя состояние уверенности и спокойствия в любой момент.

12. Мини-беседа «Экспресс-приемы активизации и волевой мобилизации организма» - 5 минут

Экзамены требуют много сил при подготовке, это серьезное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы. Сейчас мы разберем

приемы волевой мобилизации, которые вы можете применять при подготовке к экзаменам. Эти приемы позволят вам включиться в работу, настроиться на подготовку к экзаменам. Применяя регулярно эти упражнения, вы увидите, как изменится ваш учебный настрой. В приемах используются уже известные нам методы: напряжение, расслабление, контроль дыхания. Мы расскажем вам о том, как эти упражнения выполнять, и вы попробуете выполнить их самостоятельно.

13. Упражнение «Волево дыхание» - 5 минут

Инструкция для участников: Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, вдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад. После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Рекомендации ведущему:

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

14. Упражнение «Кинезиологическое» - 5 минут

Цель: стимуляция познавательной активности.

Важно уметь быстро включиться в работу. Для этого можно использовать очень простое упражнение.

Инструкция учащимся:

а) Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

б) 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 те же действия проделываем другой рукой.

15. Мини-беседа «Как снимать напряжение и управлять своими эмоциями» - 10 минут

Ведущий: Мы с вами опробовали на тренинге много разных способов снятия эмоционального напряжения и мобилизации внутренних ресурсов организма. На самом деле, этих способов гораздо больше. Мы можем снимать эмоциональное напряжение при помощи всех органов чувств, мы можем снимать его в движении, в общении, в приятном для нас времяпрепровождении.

Вот только несколько способов, помогающих снять эмоциональное напряжение:

- спортивные занятия;
- водные процедуры: расслабляющая ванна или контрастный душ;
- уборка в доме: и напряжение сняли, и дома чисто.
- вкладываем свое напряжение в энергичное комканье газетного листа; сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, представляя, что это все ваши неприятности, затем выбросить в мусорное ведро, закрасить полностью газетный разворот и т.д.
- энергичный танец или энергичное исполнение любимой песни;
- прогулки на природе;
- занятие любимым делом;
- творчество;
- общение с приятными для вас людьми;
- и т.д.

Мы испытываем неприятные эмоции. Как от них избавиться? Вот еще несколько полезных советов:

- Можно разрядить свои эмоции, высказав их тем людям, которые поймут и посочувствуют.
- Если вы один, можно поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- Производите любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.
- Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

Обсуждение: Какими еще способами можно воспользоваться? Дайте советы друг другу (слушаем советы участников друг другу и фиксируем на доске или на флипчарте).

16. Групповая работа «Как правильно организовать подготовку к ЕГЭ и как вести себя во время экзамена» – 20 минут

Цель: активизация учащихся в плане самоорганизации подготовки к экзамену, создание образа приемлемого будущего, жизненной перспективы в случае неудачной сдачи экзамена.

Рекомендации ведущему:

- Разделить учащихся на мини-группы.
- Раздать группам «Памятку для учащихся» - см. Приложение 2.
- Каждая группа отвечает на вопросы:
 - 1) Как правильно организовать подготовку к экзамену? Какие приемы подготовки к экзаменам являются для вас наиболее приемлемыми?
 - 2) Как правильно провести утро в день экзамена?
 - 3) Как вести себя во время экзамена? Что нужно делать и чего не нужно делать ни в коем случае во время экзамена?
 - 4) Предложите конструктивные варианты действий, если, не смотря на все

усилия, экзамен все-таки не будет сдан или будет сдан не на тот балл, который ожидался. Создайте как можно больше вариантов конструктивных действий для человека, не сдавшего экзамен или не набравшего нужного количества баллов.

5) Проанализируйте информацию, представленную в «Памятке для учащихся». Какие из советов, представленных в ней, для вас оказались действительно ценными, а с какими вы не согласны? Что бы вы добавили в эту памятку?

Обсуждение:

- Каждая группа представляет результаты своей работы.
- Обсуждение предложенных вариантов.

13. Завершение тренинга. Упражнение «До встречи на экзаменах!» - 15 минут

Цель: дать возможность учащимся поделиться мнениями о тренинге.

Ведущий: Отгадайте загадку:

Ночь темна. Уж солнца нет.
Чтобы ночь прошла без бед,
Нужен людям маячок –
Одноногий светлячок.

Это фонарик, который у меня в руках. *Я хочу, чтобы в ваших руках все всегда спорилось, горело, как этот фонарик, и получалось, как надо. Пусть этот фонарик осветит вам путь, на котором не будет никаких неприятностей, но даже, если они случатся, вы сможете с ними справиться. Давайте передавать его друг другу. Тот, у кого в руках окажется фонарик, может сказать всем нам о том, что принес ему наш тренинг, что нового он узнал, и что он хотел бы пожелать вам в преддверии экзаменов.*

Ведущий: *«Надеюсь, что знания, приобретенные на тренинге, помогут вам справиться с предэкзаменационным волнением и успешно сдать экзамены. Удачи!».*

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник методических рекомендаций для педагогов-психологов школ по психологической помощи и поддержке учащихся к сдаче ЕГЭ. Под ред. К.м.н.Л.Н. Гозуновой., г. Москва, 2008г.
2. Чибисова Ю.Ю. «ЕГЭ: психологические особенности подготовки»., М., 2004г.
3. Школьный психолог № 9. Издательский дом «Первое сентября», 2008г.
4. Психотренинг Хосе Сильвы.
5. Раутманн Э.М. Надо ли убегать от стресса?» - М.. 1990г.

Приложение 1

КАК СИЛЬНО ВЫ ПОДВЕРЖЕНЫ СТРЕССУ

Анкета Э. Ховарда

Инструкция: Прочитайте каждое из утверждений и обведите ответ, который больше всего соответствует вашему поведению и состоянию:

Обычно – 3, иногда – 2, редко – 1.

1. Я легко раздражаюсь и обижаюсь
2. Я терпеть не могу проигрывать
3. Если кто-то нападает на меня или критикует, я злюсь, но не показываю своих чувств
4. Я страдаю от нетерпения, когда приходится стоять в очереди.
5. Я могу взять на себя больше ответственности, хотя знаю, что буду чувствовать себя дискомфортно.
6. мне трудно обратиться за помощью, когда она мне требуется.
7. Я прибегаю к лекарственным препаратам, чтобы снять стресс.
8. Я обсуждаю проблемы с людьми, чтобы снять стресс.
9. Мне трудно извиниться, если я сделал(а) ошибку.
10. Я сильно переживаю и виню себя, если совершаю ошибку.
11. если другие задевают мои чувства, я даю им понять это.
12. Я считаю, что отдаю друзьям больше, чем получаю от них.
13. Я отвожу себе время для отдыха и получаю удовольствие от развлечений.
14. Я нахожу время для ежедневных или почти ежедневных занятий физкультурой.
15. Я часто смеюсь и улыбаюсь.

Теперь сложите свои ответы и посмотрите, к какой группе вы относитесь:

1 группа – 15-25 баллов: вы слабо подвержены стрессу.

2 группа – 26-35 баллов: вы умеренно подвержены стрессу.

3 группа – 36-45 баллов: вы сильно подвержены стрессу.

Карточка для раздачи участникам

Упражнение «Эксперимент»
Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка, понимая смысл прочитанного.
ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГо
РеБЕНКаВБе ЗОПаСНОемЕсТО наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОгБеГ УщиХ ног

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ **Как готовиться к экзамену**

Подготовка

1. Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу и т.п.
2. Составьте план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться, какие разделы, темы.
3. Начинайте с самого трудного, с тех разделов, которые знаете хуже всего.
4. Полезно сконцентрировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
5. Выполняйте как можно больше опубликованных тестов по этому предмету.
6. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.
7. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить весь материал по составленным схемам.
8. Когда нужно сесть за стол и готовиться к экзаменам, а вы не можете это сделать, в голову «лезут» посторонние мысли, то попробуйте простейший аутотренинг. Он позволит включиться вам в любую деятельность. Для этого сядьте за стол, на котором приготовлены книги, конспекты и т. д., закройте глаза и про себя (или шепотом) повторите 8 – 10 раз «Я могу писать. Я могу писать... Я пишу... Я пишу!». Интонации нарастают от механической безучастности до страстного требования. В момент наибольшего напряжения вы внезапно замолкаете, расслабляетесь, откинувшись на спинку стула. В голове пустота, вы ничего не хотите и не ждете. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и вы почувствуете, что через некоторое время в этой пустоте начинает всплывать ваша фраза, а потом и требование писать. И вы почувствуете, что рука сама потянется к бумаге. Если что-то помешает, попробуйте вновь расслабиться и затем снова услышать свой приказ. Фразы могут быть разными, но главное условие – должны быть короткими и по существу дела.
Если же вы не в состоянии сосредоточиться, не можете включиться в работу, то вам надо сесть и писать. Причем писать любые строчки, которые приходят вам в голову. Главное не останавливать и не перечитывать написанное, не останавливать процесс «вработывания». Через некоторое время работа по-настоящему захватит вас.

9. Активность вашего внимания и умственной деятельности повысится, например, при наличии приятных запахов лимона, лаванды и т. п. или негромких фоновых звуков – приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и т. п.
10. Не следует забывать, что умственную деятельность активизирует манипулирование пальцами, жестикуляция, ходьба. Монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности, поэтому при монотонной работе полезно через 15 минут сделать короткую паузу (1-2 минуты) или переключиться на другую деятельность. При однообразной работе лучше через полтора часа сделать длительный перерыв. В этот перерыв можно расслабиться с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: под музыку потанцевать, сделать несколько ритмичных упражнений.
11. Когда вы начинаете испытывать во время подготовки психоэмоциональное напряжение, сильную усталость, вам надо найти способы «остановки» себя. Перечислим некоторые из них:
- сделать паузу в работе;
 - выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;
 - подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
 - опустить ладони своих рук под холодную воду на 2-3 минуты;
 - постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость.
 - Силы восстанавливает сон – спать необходимо не менее 8 часов в сутки.
 -

Борьба со стрессом и переутомлением

- ✓ Позаботьтесь о том, чтобы ваш организм получал достаточно витаминов в период подготовки к экзамену.
- ✓ Очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн.
- ✓ Необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы:
 - слушайте расслабляющую музыку,
 - смотрите на небо, облака, мечтайте;
 - уделяйте время любимым занятиям;
 - выделяйте достаточное время для сна.
- ✓ общайтесь с друзьями и родственниками.

Накануне ГИА

1. Прекратите занятия в последний день перед экзаменом. Расслабьтесь, займитесь любимым делом. Выспитесь как можно лучше. Дайте своему организму отдохнуть и набраться сил перед экзаменом.
2. Вечером перед экзаменом можно принять теплую ванну с морской солью, с добавлением расслабляющего аромомасла (иланг-иланг, лаванда, сандал, душица, сосна).
3. Если вы сильно волнуетесь и не можете заснуть, - успокаивающие средства (под присмотром родителей (законных представителей)) можно выпить на ночь перед экзаменом, но ни в коем случае не утром, в день экзамена.
4. Утром в день экзамена - контрастный душ, легкая зарядка помогут активизировать организм. Легкий завтрак. Лучше пить минеральную или простую чистую воду. Можно втереть в кожу каплю стимулирующего аромомасла: (лимон, апельсин, грейпфрут, шалфей). Посмотрите на себя в зеркало, улыбнитесь, скажите себе «сегодня у меня все получится».
5. В пункт сдачи экзамена вы должны явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, и несколько гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Во время проведения ГИА:

1. В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.) Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность ответов.
2. Бланк ответов заполняется только печатными буквами. Обратите внимание на то, как пишутся некоторые буквы.
3. Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя поля с заголовком «Отмена ошибочных меток». Количество допускаемых исправлений – не больше шести.
4. При получении результатов тестирования вы имеете право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласны с оценкой, можете подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение 3 дней после объявления результатов.

Рецепты успешной тактики выполнения заданий ГИА:

1. Создай нужный психологический настрой на работу. Сядь удобно. Расслабь мышцы. Сделай дыхательную гимнастику для снятия напряжения: глубокий вдох через нос (4 - 6 секунд), задержка дыхания (2 - 3 секунды), медленный выдох. Сосредоточься на словах: «Я спокоен,

я совершенно спокоен». Повтори их несколько раз. В завершение сожми кисти в кулаки. Можешь сделать кинезиологическую гимнастику для активизации мозга: большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем 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.

2. Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для тебя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
3. Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
4. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные вопросы. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. К трудным вернешься позже.
5. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении.
6. Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тесте не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном задании, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Думай только о том, что каждое задание – это шанс набрать баллы.
7. Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям (первый круг). А потом спокойно вернись и подумай над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).
8. Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
9. Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой ответ, который на твой взгляд, имеет большую

вероятность.

10. **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Получение результатов

- Если тебя постигла неудача, и ты получил недостаточное количество баллов, подумай к кому из своих близких людей или друзей ты можешь сейчас обратиться, чтобы обсудить эту ситуацию.
- Важно найти людей, которые могут тебя поддержать в этот трудный момент твоей жизни, старайся не оставаться наедине с тяжелыми мыслями.
- Ты можешь также обратиться за психологической помощью по телефону доверия **8-800-3000122** (звонок бесплатный) или в **психологический центр** (консультация бесплатная) – **2-700-185**.
- Вспомни, какой запасной альтернативный вариант ты продумывал для себя на случай неудачи на экзамене – найти временную работу, готовиться к пересдаче на следующий год, пойти учиться на платное заочное отделение, пойти в армию и т.д.
- Если ты заранее не продумал запасной вариант действий, начни обдумывать его сейчас, советуйся с родственниками и друзьями, доброжелательно настроенными по отношению к тебе или обратись к специалисту (психологу).

ПОМНИ!

**ЭКЗАМЕН ЛИШЬ ОДНО ИЗ СОБЫТИЙ ЦЕЛОЙ БОЛЬШОЙ ЖИЗНИ,
КОТОРАЯ У ТЕБЯ ЕЩЕ ВСЯ ВПЕРЕДИ.**