**Занятие .**

**«Как лучше психологически подготовиться к экзаменам»**

**Цель:** отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к экзаменам, развитие чувства принадлежности к группе, формирование единого рабочего пространства и выработка правил поведения в группе,

**Материалы:** магнитофон с записями, ватман, различные изобразительные средства, белая бумага формата А4, мягкая игрушка.

**Содержание занятия.**

**1.Упражнение «Назови меня»**

*Инструкция:* Сейчас этот веселый мяч побежит по вашим рукам. Тот, у кого он окажется, должен назвать свое имя. Как только круг завершится, мяч покатится обратно, в другую сторону, и вы должны назвать имя, которым вас будут называть участники группы в период всего тренинга. Желательно, чтобы имена не повторялись. А теперь напишите свои имена и оформите карточку-визитку.

*Анализ упражнения:*

Какие чувства вызвало у вас это упражнение?

Как вы думаете, для чего именно в начале первого дня тренинга мы провели это упражнение?

Что вы хотите пожелать на предстоящий тренинг?

**2.Правила работы группы**

*Инструкция:* Представь себе, что ты – король или королева, а наша аудитория – твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые правила, которые кажутся тебе разумными и которые мы будем соблюдать в течение всех тренинговых занятий, чтобы каждому было комфортно здесь, в нашей группе.

Какие правила ты введешь в своем королевстве? Придумай и напиши на листе список своих правил.

А теперь выработаем единые общегрупповые правила поведения. Вы мне будете говорить, а я буду записывать на листе ватмана.

Королевскиеправила*:*

Не опаздывать

Не перебивать

Не оценивать

Возможность помолчать

«Здесь и сейчас»

Больше контактов

Конфиденциальность

Активность

Работа от начала до конца

Правило поднятой руки («один в эфире»)

Правило «Стоп»

Правило «пирога» (не говорить много)

В знак того, что мы принимаем правила нашего королевства, поаплодируем.

**3. Упражнение «Две стороны медали».**

*Инструкция:* разделите лист пополам. В левой стороне напишите все плохое, связанное с экзаменами, справа – все хорошее.

Объединитесь в «тройки», сравните, оставьте только совпадения.

**4.Мини-лекция «Как готовиться к экзаменам»**

***Как подготовиться психологически:***

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.

* 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.

Как развивать мышление

1.Хочешь быть умным – научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

2.Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.

3.Развивать мышление – это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях , о человеке.

4.Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?» . Учись ставить вопросы и искать ответы на них.

5.Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.

6.Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления – необходимое свойство мышления.

7.Чем больше число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на соблазнительность, в решении логических задач и головоломок.

8.Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развитие мышления – свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

*Некоторые закономерности запоминания*

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткие изречения.

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.

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.

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

###### 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!

**5. Упражнение «Передай настроение».**

*Инструкция:*  Учащиеся делятся на группы при помощи следующей считалки: «Морковка, лучок, горох, огурец, кабачок». Получилось 5 команд, каждая из которых получает карточку с заданием. В карточке описана некоторая эмоционально окрашенная ситуация, которую необходимо инсценировать без помощи слов. Группы выступают по очереди, остальные участники должны по их действиям понять, что за ситуация была в карточке у этой группы и озвучить ее. На подготовку учащимся отводится 5-7 минут. Варианты ситуаций:

1. Два зайца прыгали по полянке, и вдруг один из них увидел бабочку. И так она ему понравилась, что он поскакал за ней, да так быстро, что второй упустил его из виду и очень огорчился, заплакал и один побрел домой.
2. Медвежонок шел мимо старого дуба и услышал жужжание пчел. Ему стало очень любопытно: что это жужжит? Он залез в дупло, а там пчелы, которые испугавшись покусали медвежонка.
3. Сидят две лягушки на болоте и вдруг видят: вкусная муха недалеко приземлилась. Лягушки голодные были – вот и стали они спорить, кому муху съесть. Пока спорили, она улетела. Так они остались ни с чем.
4. Ползет червячок, настроение у него хорошее, ползет он по своим делам. Вдруг откуда ни возьмись подбегают к нему два цыпленка, один хватает его за голову, другой за хвост и давай из стороны в сторону тянуть. Так тянули, что червячок пополам и разорвался. Обрадовались цыплята, что каждому по кусочку досталось и пошли довольные дальше.
5. Идет муравьишка, несет тяжеленую палочку. Долго несет, устал, еле ноги волочит. Но тут его увидали его братья из муравейника и прибежали на помощь, вместе они быстро донесли палочку в муравейник.

После того как сценки проиграны, участники в кругу обсуждают, легко ли было показывать самому и понимать, что показывают другие. Какие качества проявились у них во время этого упражнения (артистизм, умение понимать друг друга, умение доступно объяснить, эмоциональная выразительность и т.д.)

**6.Упражнение «Луг-лес – река - луг»**

*Инструкция:* Закройте глаза, сядьте поудобнее, руки положите свободно на колени. Слушайте только то, что я вам говорю. Сконцентрируйтесь на моем голосе. Сделайте три глубоких вдоха, вдыхайте и выдыхайте спокойно, не напрягаясь. Вдох носом, выдох ртом, губы при этом чуть приоткрыты. Вы слышите только мой голос. Посторонние мысли пролетают мимо. Дыхание размеренное и спокойное, покой-покой – покой. Представьте, что вместе с воздухом в грудную клетку попадает частичками «добрая» энергия. Чистая , светлая, добрая. С каждым вдохом ее больше, энергия – клубок желтых ниток. Почувствуйте ее тепло, почувствуйте тепло в груди, оно ниточками проникает во все точки тела, эти лучики согревают своим теплом. Вам уютно, приятно, комфортно, тепло, вы отдыхаете. Вдох-выдох. Концентрируйтесь на выдохе.

А теперь представьте, что вы на лугу, залитом светом солнца. Вслушайтесь. Что за звуки? Почувствуйте запах. Что это за запах? Цветы, какие они – цвет, форма, большие, маленькие, какой запах?

Идите – идите по лугу. Вы идете по дороге. Что это за дорога? Узкая – широкая, извилистая – прямая? Что под ногами – трава, песок, щебень, асфальт, что чувствуете? Лес – вы заходите в него. Запах , звуки, какие деревья? Вы в лесу. Дорога , тропа выводит из леса. Вы у реки. Какая она: широкая – узкая, глубокая – мелкая? Вы входите в воду (холодная, теплая). Почувствуйте , что вы ощущаете. Переходите реку. Снова луг. Какой это луг? Запах, цветы, ветерок. Что за аромат и свежесть? А теперь на счет три каждый откроет глаза. Раз, два, три – открыли глаза.

Изобразите в цвете то, что каждый увидел.

Обмен мнениями.

**Подведение итогов**

Большое спасибо всем. Вы очень старательно работали. А теперь давайте все по кругу скажем, что на этом занятии для вас оказалось интересным или полезным. А может быть, кому-нибудь что-то показалось неправильным или обидным?