**Тренинг для учащихся 9 класса**

**«Психологическая подготовка к ОГЭ»**

**Цель:**развитие психологической устойчивости к предстоящему экзамену. **Задачи:**содействовать уменьшению уровня тревожности с помощью овладения навыками психофизической саморегуляции, активизации познавательных процессов, повышению уверенности в своих силах.

**Что такое психологическая подготовка к экзамену?**

Скоро у вас наступит пора экзаменов. Чтобы успешно сдать экзамены нужны:

* знания, умения, навыки по предмету (предметная готовность);
* знание о правилах поведения на экзамене, о правилах заполнения бланков и т.д. (информационная готовность);
* эмоциональный настрой, состояние внутренней готовности к успешной сдаче экзаменов. Это и называется психологическая готовность.

Сегодня мы поговорим о психологической подготовке к экзаменам.

Ситуация экзамена непростая сама по себе. Усложняется еще тем, что человек начинает тревожиться, переживает по поводу экзаменов. Это выпускной и вступительный экзамен одновременно, важный экзамен для вас, поэтому может повышаться уровень тревоги.

Повышенная тревога (сильное волнение, беспокойство) мешают сосредоточиться, снижает концентрацию внимания, память, работоспособность. И чем больше человек тревожится, тем меньше у него сил остается на учебу, на подготовку к экзаменам.

Очень часто в минуты волнения даже те ребята, которые хорошо изучили предмет, теряются и не могут продемонстрировать свои знания, получая результаты ниже, чем хотелось. Поэтому в процессе подготовки к единому государственному экзамену очень важно уделить достаточно времени выработке психологической устойчивости.

Психологическая подготовка к экзаменам направлена на снижение тревоги и активизацию внимания, памяти, мышления.

Сегодня мы познакомимся с некоторыми из них.

**Разминка**

**Цель разминки:**по характеру ассоциативных связей можно делать выводы о чувствах, потребностях, проблемах и интересах обучающихся. А также упражнение помогает несколько снизить уровень тревоги.

**Ассоциации на слово «Экзамен».**

Для начала прошу вас дать ассоциации на слово «Экзамен».

Ответы записываются на доске.

 ***Упражнение «Прощай напряжение!»***

*Цель*: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

*Инструкция:* « Взять лист бумаги и мысленно вложить на нее все свои проблемы, страхи, неприятные ситуации, негативные эмоции. Можно как-то символически изобразить или написать что-то связанное с этим на бумаге, можно оставить ее чистой. Дается 5-10 минут на работу. Далее предлагается сделать с бумагой то же, что сделали бы с проблемой – скомкать, разорвать на кусочки, выкинуть».

*Обсуждение*: « Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

 ***Упражнение «Декларация моей самоценности».***

*Цель:* повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

*Инструкция:* «Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самоценности». Это своеобразный гимн уникальности человека. «Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были,- тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить,- вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент,- это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все , чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я- это Я, и Я-это замечательно!».

*Обсуждение:* «Как вы себя чувствуете? Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение?»

**Способы снятия тревоги**(аутотренинг, мышечная релаксация, воображаемые образы, гимнастика мозга)

Как же научиться самообладанию в трудных жизненных ситуациях?

Есть много способов, которые помогают снять тревогу.

**Способ 1.** Аутотренинг.

Простой, но очень эффективный способ.

Аутотренинг помогает стать спокойнее и увереннее. Есть правила составление формулы аутотренинга:

* Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме без частицы «не».
* Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени (не употреблять «пытаюсь, стараюсь»).

Например: «Я сосредоточена и внимательна. Я хорошо запоминаю учебный материал. У меня все получится».

Предложите ребятам составить свои формулы для аутотренинга. Ребята зачитывают, что у них получилось.

**Способ 2.** Упражнение «Лимон».

Представьте себе, что в правой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще сильнее… А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Запомните свои ощущения.

Опять сожмите лимон сильно-сильно… То же самое повторите и левой рукой. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь.

**Способ 3.** Упражнение «Ресурсные образы»

Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя хорошо и спокойно. Может быть это берег моря или реки, поляна в лесу, цветущий луг, освещенная теплым летним солнцем… Представьте, что вы находитесь там… Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу дерева… Постарайтесь представить это как можно четко, в мельчайших деталях. Побудьте там, сколько вам нужно… А теперь возвращайтесь к нам. Запомните, те чувства, которые вы почувствовали.

Может быть вначале это упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно потренироваться дома, в тишине, перед сном.

**Рефлексия.** Что вы чувствуете/ осознаете по итогам сегодняшнего занятия?

Что изменилось в вашем представлении об экзамене и в вашем отношении к нему?