

Елена ЧЕБОТАРЕВА,  
педагог-психолог,  
победитель II дистанционной олимпиады  
Сетевого методического объединения  
«Школьный психолог»  
Федерации интернет-образования,  
г. Ростов-на-Дону

*Как психологически подготовиться  
к сдаче выпускных экзаменов*

**ПРОГРАММА**

*занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса  
к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга.*

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

**Задачи:** обучение выпускников 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.

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

**Условия проведения и оборудование:** класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; фломастеры; старые газеты; ручки и тетради для записи учащимися информации; памятки по мини-лекциям для учащихся; свеча и спички (на заключительное упражнение).

**Участники:** все учащиеся одного класса.

**Тематическое планирование**

№	Тема занятия	Продолжительность занятия, астр. час
1	Память и приемы запоминания. Методы запоминания текстов	1,5
2	Приемы волевой мобилизации	1,5
3	Приемы релаксации и снятия напряжения	1,5
	Итого	4,5

**ВВЕДЕНИЕ**

Сообщение ведущего о целях тренинга и о темах занятия (5 минут).

**Ведущий.** *Единый государственный экзамен — это обычный экзамен, но основанный на тестовых технологиях. Так как такая форма экзамена является относительно новой, требуется дополнительная подготовка всех его участников. В ходе занятий мы с вами попытаемся приобрести некоторые 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 выучили материал, насколько хорошо знаете тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах. Иногда бывает так: вы действительно 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 запомнить то, что обычно запоминается с трудом. Наши занятия будут посвящены психологической подготовке к экзаменам. Надеюсь, что знания, полученные в ходе занятий, помогут вам более 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 подходят вам больше всего.*

## ЗАНЯТИЕ 1

### Память и приемы запоминания. Методы работы с текстом

Цель занятия: знакомство с характеристиками памяти человека, обучение работе с текстами, обучение приемам запоминания, отработка полученных навыков.

#### **Упражнение 1. «Делимся на группы»**

Время проведения: 5 минут.

Для того чтобы работа со всем классом проходила более эффективно, ведущий делит учащихся на подгруппы. Деление можно провести двумя способами.

**1.** В сильном классе, где отношения между учащимися равные, можно разделить класс с учетом предпочтений самих учащихся.

Если вы хотите разделить группу на четыре подгруппы, вызываются четыре добровольца из числа учащихся, если на пять подгрупп — пять добровольцев и т.д.

Ведущий задает добровольцам вопрос: «Кого бы вы взяли с собой в поход?» Добровольцы выбирают по одному человеку в свою команду. Тем, кого выбрали, задается следующий вопрос: «Кому бы вы доверили нести рюкзак?» Остальные вопросы ведущий может придумать сам, а может воспользоваться следующими: «С кем бы вы поделились яблоком?», «Кому бы вы доверили свою тайну?».

Если остается несколько человек, которых не выбрали, можно предложить им самим определить команду, в которой они бы хотели работать.

**2.** Если класс «разноуровневый» по знаниям и возможностям, в классе есть явные группировки, то целесообразно использовать авторитарный вариант деления класса на подгруппы.

В этом случае учащимся вручаются цветные карточки с булавками, у каждой группы свой цвет карточек. Карточки вручаются таким образом, чтобы группы получились примерно равными по силам и чтобы в одну группу вошли учащиеся из разных группировок класса.

#### **Мини-лекция**

#### **«Память. Приемы организации запоминаемого материала»**

Время проведения: 5 минут.

Каждой группе учащихся раздаются памятки к лекции.

#### **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. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», или «адресами», намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки.

Наше сегодняшнее занятие — это иллюстрация того, что я вам только что сообщила.

### **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.

### **Упражнение 2. Работа с текстом**

Время проведения: 30–40 минут.

Цель: помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам. необходимо подготовить несколько небольших текстов (1–2 стр.): рассказы, биографии, научные статьи об открытиях или природных явлениях (можно взять из школьных учебников, детской энциклопедии). Учащимся могут потребоваться большие листы бумаги, фломастеры, например, для изображения схем.

**Ведущий.** каждой группе будет предложен текст, который необходимо организовать таким образом, чтобы его можно было запомнить с помощью определенного приема (группировка, выделение опорных пунктов, план, классификация, структурирование, схематизация, ассоциации). Когда задание будет выполнено, результат нужно продемонстрировать всей группе.

На выполнение задания вам дается 15 минут.

#### **Обсуждение**

- Что вызывало трудности и как их можно преодолеть?
- Какой прием оказался наиболее оптимальным и почему?
- Какие приемы, на ваш взгляд, больше подходят для работы с текстами: по математике, литературе, русскому языку, биологии, географии и т.п.?

### **Упражнение 3. «Пустой стул»**

Время проведения: 10 минут.

Цель: снятие усталости, поддержание рабочего состояния участников.

Перед началом упражнения нужно организовать расстановку стульев по форме круга, чтобы стульев было на один больше, чем половина учащихся под номером один. Если учащихся четное количество, то ведущий тоже принимает участие в игре и начинает игру. Если учащихся нечетное количество, то играть могут одни ребята. **Ведущий.** Рассчитайтесь на первый-второй. Участники под номером один садятся в круг на стулья, под номером два — встают за их стульями. Один стул должен оставаться свободным. Задача участника, стоящего за свободным стулом, — взглядом пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать на свободный стул. Задача партнера, стоящего за ним, — задержать его.

### Мини-лекция

#### «Методы активного запоминания»

Время проведения: 25 минут.  
 Учащиеся записывают информацию; кроме того, им раздаются памятки о каждом методе с инструкцией — попробовать их применить самостоятельно в домашних условиях при подготовке к текущим урокам.

#### Введение

Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя интеллектуальную работу с текстом. Разберем некоторые из них сейчас. Вы получите памятки для организации своей работы, которые сможете использовать дома при подготовке к занятиям в школе и к экзаменам.

#### Метод ключевых слов

Что такое ключевое слово? Это своеобразный узел, связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить одно-два главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить — как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применять и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из которых выделяется минимальное количество ключевых слов: их необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый каркас текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

#### Метод повторения И.А. Корсакова (основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается семь дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й	день	—	2	повторения;
2-й	день	—	1	повторение;
3-й	день	—	без	повторений;
4-й	день	—	1	повторение;
5-й	день	—	без	повторений;
6-й	день	—	без	повторений;
7-й	день	—	1	повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует

придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15–20 минут, затем через 8–9 часов. И еще раз через 24 часа.

### **Комплексный учебный метод**

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой.

Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т.д.

### **Зубрежка**

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно не идет! В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

Какова процедура зазубривания?

- повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить.
- повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды.
- повторить, выждав 10 минут (для запечатления).
- для перевода материала в долговременную память повторить его через 2–3 часа.
- повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

### **Упражнение 4. «Память и чувственный опыт»**

Время проведения: 20 минут.

Цель: ознакомление с техниками запоминания, основанными на чувственном опыте.

**Ведущий.** Эмоции и чувства — лучшие союзники памяти. Чем больше чувств участвует в записи следов памяти, тем проще извлечь информацию. Даниель Лапп сравнивает воспоминание с рыбалкой. Чем больше крючков мы забрасываем, тем больше рыбы можем поймать. Так и с памятью: чем больше чувств вовлечено, тем легче вспомнить информацию. Дайте простор для проявления своих особенностей к восприятию: смотрите, слушайте, трогайте, пробуйте на вкус, принимайтесь, двигайтесь.

Мы запоминаем лучше:

- 1) ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;
  - 2) то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться);
  - 3) то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);
  - 4) прерванные действия (так как их приходится возобновлять).
- При запоминании вы можете воспользоваться приемами зрительной памяти.



4	=	Ч
5	=	Б
6	=	С
7	=	У
8	=	В
9	=	Р

Чтобы запомнить число, нужно превратить цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых мы составим легко запоминающуюся фразу.

**Упражнение 5. «Снежки»**  
 Цель: снятие напряжения и усталости после занятия.  
 Время проведения: 5 минут.  
 Материал: старые газеты.  
 рабочее пространство комнаты делится на две равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись на первый-второй. Газетные листы надо скомкать в «снежки». По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала «Стоп!» окажется меньше снежков.

## ЗАНЯТИЕ 2

### Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладания со своими чувствами

*Цель занятия:* познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена.  
**Ведущий.** Выпускной класс очень ответственный, фактически это переломный момент в вашей жизни. Конечно же, экзамены — это серьезное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы. На этом занятии мы разберем приемы волевой мобилизации, которые вы можете применять при подготовке к экзаменам, даже если вам кажется, что у вас нет личностных качеств, позволяющих быть волевым и целеустремленным. Эти приемы позволят включиться в работу, настроиться на подготовку к экзаменам. Даже если вам не хочется готовиться, вы сможете после выполнения упражнений по мобилизации преодолеть существующее у вас нежелание. Применяя регулярно эти упражнения, вы увидите, как изменится ваш учебный настрой.

**Упражнение 1. «Часы»**  
 Время проведения: 10 минут.  
 Цель: тренировка внимания и рабочего самочувствия.  
 В этом упражнении заняты 13 учащихся — 12 «часов» и 1 «диспетчер».  
 Ведущий. Встаньте широким кругом, рассчитайтесь по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. «Диспетчер» — посередине круга. Если бы это был циферблат больших часов, а каждый из вас — определенным «звучащим» часом, то как можно было бы отбить на этих часах время? 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 различное время, темп игры ускоряется.

**Упражнение 2. «Ассоциации»**  
 Время проведения: 20 минут.

**Ведущий.** Разбейтесь на группы, как мы делали это на первом занятии. Обсудите в группе и запишите, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «экзамен». Ведущий записывает на доске или на листе ватмана те из ассоциаций, предложенных учащимися, которые встречаются во всех группах. Он заполняет таблицу, используя дополнительное обсуждение с учащимися тех трудностей, о которых сигнализирует та или иная ассоциация, и способов их преодоления (см. таблицу).

Группа ассоциаций	Трудности, которые мы испытываем в процессе подготовки и сдачи экзаменов	Способы преодоления трудностей
-------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------

### Упражнение 3. "Эксперимент"

Время проведения: 20 минут.

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

**Ведущий.** Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ  
ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ  
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБе  
ЗОПаСНОемЕсТо

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

### Дискуссия

Целесообразно обсудить следующие вопросы:

- Сразу ли вы справились с заданием?
- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
- В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
- Как развить самообладание?

## **Мини-лекция**

### **«Экспресс-приемы волевой мобилизации»**

Время проведения: 15 минут.

**Ведущий.** В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевою мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволяют решить какую-то частную задачу. Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

Я расскажу вам о том, как эти упражнения выполнять, и вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно.

### **Упражнение 4. «Волевое дыхание»**

Время проведения: 5 минут.

**Ведущий.** Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, дыша 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.

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

### **Упражнение 5. «Возбуждающее дыхание»**

Время проведения: 5 минут.

**Ведущий.** Займите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

После этого, напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох. В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно.

Трехкратное повторение этого упражнения позволяет мобилизовать силы и активизировать деятельность.

### **Упражнение 6. «Приятно вспомнить»**

Время проведения: 5 минут.

**Ведущий.** Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

Эти упражнения необходимо освоить с учащимися в ходе занятий. Далее следует сообщить учащимся о том, что упражнения, с которыми они познакомились в ходе занятий, желательно использовать каждый день в процессе подготовки к занятиям в школе, при подготовке к экзаменам.

### **Упражнение 6. «Колпак»**

Время проведения: 10 мин.

Цель: снятие напряжения после занятий, тренировка внимания, умения ориентироваться в стрессовой ситуации.

**Ведущий.** Есть такая скороговорка: «Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Повторите ее за мной, но вместо слова

«колпак» дважды, в соответствии с количеством слогов в слове, слегка похлопайте себя по голове, а само слово не произносите. Далее замените жестом следующее по порядку слово — «мой». Вместо слова «мой» покажите на себя. Текст произносится теперь уже с двумя изменениями. Так последовательно меняются на жесты все остальные слова, причем слово «треугольный» заменяется в два приема. Сначала вместо слога «тре-» все выбрасывают по три пальца вперед, а потом вместо оставшейся части слова «угольный» каждый выпячивает локоть.

Главный итог упражнения — общее приподнятое настроение, но можно поздравить тех, кто сумел сделать минимальное количество ошибок.

### ЗАНЯТИЕ 3

#### Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель занятия: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнения, описанные на этом занятии, лучше проводить в тихом и хорошо проветренном помещении с неярким освещением. Упражнения постарайтесь проводить под спокойную негромкую музыку, подходящую для занятий аутотренингом.

**Ведущий.** Для того чтобы мозг работал в самом эффективном режиме, необходимо освоить ряд приемов и правил, которые помогут вам с наименьшими усилиями подготовиться к экзаменам и успешно их сдать.

Для чего нам необходимо умение расслабляться? Как известно, мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. 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 мышечное напряжение.

Сегодня мы попробуем разучить упражнения, выполнение которых способствует релаксации и тем самым преодолению напряжения в стрессовой ситуации. Из предложенных упражнений какие-то покажутся вам не совсем комфортными, а какие-то — подойдут именно вам. В таком случае вы можете использовать их в тех случаях, когда это будет необходимо.

#### Упражнение 1. «Контраст»

Время проведения: 20 минут.

Цель: продемонстрировать учащимся ощущение мышечного расслабления.

Упражнение «Контраст» основано на «законе маятника»: произвольное расслабление той или иной группы мышц всегда следует за ее напряжением. Чтобы расслабить, например, стопы и голени, нужно вызвать в соответствующих мышцах напряжение, вытянув ноги и с силой потянув носки на себя. Можно расслабить область вокруг рта, предварительно с силой сжав для этого губы. Можно расслабить бедра, если перед этим надавить стопами на пол, как бы силясь приподнять себя со стула.

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-то упражнение вызывает неприятные или болезненные ощущения, занимающемуся лучше совсем отказаться от его выполнения. Во время выполнения упражнения, нагружающего мышцы лица, у участников может возникать чувство неловкости друг перед другом. Обычно оно выражается в приступах смеха, отказе от занятий, в избегании отдельных упражнений или в бесплодных попытках выполнить задание, не теряя при этом «подобающего» выражения лица. Особенно часто это случается в группах, сформированных из прежде знакомых между собой людей.

Соппротивление и недовольство можно предотвратить или значительно ослабить, если потребовать от занимающихся все упражнения с мышцами лица выполнять только с закрытыми глазами. Еще более радикальное решение проблемы — выключить свет при выполнении таких упражнений.

**Ведущий.** Сядьте поудобнее. 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 трех минут.

Повторите упражнение еще раз.

### **Вопрос для обсуждения**

— Какие ощущения вы испытали?

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 подробно останавливаться на описании ожидаемых от упражнения 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.

Комбинируя и подбирая вместе с ведущим наиболее приемлемые для себя упражнения, учащиеся могут быстро научиться расслаблять руки, ноги, лицо. Внутренняя картина расслабления становится все более яркой и отчетливой.

В ходе занятий ведущему необходимо обращать внимание на эмоциональную окраску тех образов расслабленности, которые появляются у учащихся. Для одних ощущение расслабленных мышц становится желанным сразу, другие долго не могут его «распробовать», третьи склонны расценивать это ощущение скорее как неприятное. Со временем «аппетит» к расслаблению так или иначе приходит ко всем. Для ускорения этого процесса на первых порах желательно стимулировать выражение участниками прежде всего своих положительных чувств и оценок относительно опыта релаксации.

## **Упражнение 2. «Мышечная релаксация»**

Время проведения: 20 минут.

Цель: обучение приему нервно-мышечной релаксации.

### **Инструкция**

— Сядьте на удобный стул, 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 секунд, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь).

Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3–5 раз.

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

— Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц — мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть.

Повторите 3–5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

### **Обсуждение**

- Что получилось?
- Что вызывало трудности?
- Кому из вас это упражнение подошло?

### **Упражнение 3. «Мысленная картина»**

Время проведения: 10 минут.

Цель: обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления.

#### **Инструкция**

- Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.
- Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока легкие не наполнятся.
- Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.
- Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются, и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

### **Упражнение 4. «Ресурсные образы»**

Время проведения: 10 минут.

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

**Ведущий.** Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы 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 или перед подъемом, если есть время.

Чтобы не бояться опоздать, выделите себе 20–30 минут (этого времени более чем достаточно) и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

### **Упражнение 5. «Стряхни»**

Время проведения: 5 минут.

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

**Ведущий.** 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?»

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств.

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 плохие мысли о самих себе — слетает с вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги — с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите 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.

### **Обсуждение**

— Как изменилось ваше самочувствие после выполнения задания?

### **Мини-лекция**

#### **«Способы снятия нервно-психического напряжения»**

Время проведения: 5 минут.

Когда вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это мало времени, но отдохнуть максимально. Я перечислю некоторые способы, а вы можете выбрать те, которые подойдут вам. Вот эти способы:

- спортивные занятия;
- контрастный душ;
- стирка белья;
- мытье посуды;
- свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить на помойку. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью);
- потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;
- погулять в тихом месте на природе.

### **Обсуждение**

— Какими еще способами можно воспользоваться? Дайте советы друг другу.

## **Упражнение 6. «Массируем руки»**

Время проведения: 5 минут.

Цель: стимуляция познавательных способностей.

**Ведущий.** После отдыха важно уметь снова включиться в работу. Для этого можно использовать очень простое упражнение. 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.

### **Мини-лекция**

#### **«Как управлять своими эмоциями»**

Время проведения: 10 минут.

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе либо продолжать работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.
- Если ты один, можешь 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.
- Произвести 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.

## **Упражнение 7. «Сохраняем силы»**

Цель: снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция**

— Делая выдох спокойно, не торопясь, сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

— Слегка помассируйте кончик мизинца.

— Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «аааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекает ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «аааааа» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут вас полностью.

— На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий, высокий, протяжный звук: «Иииии!» Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук, подобно сигнальной сирене, — произносите его то выше, то ниже (30 секунд).

Вы заметили, что сохранили свои силы?

**Упражнение 8. «До встречи на экзаменах!»**

Время проведения: 5 минут.

Цель: дать возможность учащимся поделиться мнениями о занятиях.

**Ведущий.** У меня в руках горящая свеча. Я хочу, чтобы в ваших руках всё всегда спорилось, горело и получалось как надо. Давайте передавать ее друг другу. Тот, у кого в руках окажется свеча, может сказать всем нам о том, что принесли ему наши занятия, что он узнал нового.

Опубликовано:

Е. Чеботарева Как психологически подготовиться к сдаче единого государственного экзамена. Программа занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга. // «Школьный психолог». – 2006. - №8.