

# **Психологический тренинг для обучающихся**

## **«Сдаем экзамены легко»**

### **Занятие № 1.**

#### **Психолого-педагогическое обследование эмоционально-волевой сферы обучающихся, ознакомление с целями программы.**

Цель: психолого-педагогическое обследование эмоционально-волевой сферы обучающихся и ознакомление группы с программой.

Задачи: диагностика с использованием тестовых и рисуночных методик, информирование о цели, задачах и используемых в программе методах.

Оборудование: бланки диагностики, ручки. Ход занятия.

#### **1. Приветствие. Диагностика.**

Педагог-психолог: «Добрый день, ребята! Сегодня наше первое занятие по программе «Сдаем экзамены легко». В рамках этой программы мы попробуем с вами психологически подготовиться к экзаменам. Для начала нам нужно провести диагностику вашего актуального психологического состояния, насколько вы готовы к экзаменам прямо сейчас? Результаты диагностики будут озвучены на последнем занятии».

#### **2. Ознакомление с программой.**

Педагог-психолог: «Итак, целью нашей программы является психопрофилактика экзаменационного стресса у выпускников при проведении ГИА, повышение устойчивости к воздействию стрессовых факторов.

Что конкретно мы будем делать? Программа включает в себя 12 занятий, на которых мы разработаем индивидуальную стратегию подготовки к экзаменам для каждого из вас, освоим техники тайм-менеджмента, познакомимся с правилами поведения на экзамене, поработаем над повышением вашей самооценки и уверенности в себе. Кроме этого, вы узнаете, для чего нам нужны эмоции, негативные в том числе, и как с ними успешно справляться. Изучим приемы снятия стресса и отработаем их в

группе.

Как мы будем это делать? Будем разговаривать, дискутировать, играть. Для наглядности предлагаю выполнить несколько упражнений прямо сейчас».

*Упражнение «Карета».* Группе необходимо построить карету из присутствующих людей. Посторонние предметы использованы быть не могут. Во время выполнения задания ведущему необходимо наблюдать за поведением участников: кто организывает работу, к кому прислушиваются другие, кто какие «роли» в карете себе выбирает. Каждая «роль» говорит об определенных качествах человека:

- крыша — это люди, которые готовы поддержать в любую минуту в сложной ситуации;
- двери — ими обычно становятся люди, имеющие хорошие коммуникативные способности (умеющие договариваться, взаимодействовать с окружающими);
- сиденья — это люди не очень активные, спокойные;
- седоки — те, кто умеет выезжать за чужой счет, не очень трудолюбивые и ответственные;
- лошади — это трудяги, готовые «везти на себе» любую работу;
- кучер — это обычно лидер, умеющий вести за собой.

Если участник выбирает себе роль слуги, такие люди также имеют лидерские качества, но не хотят (не умеют) их проявлять, готовы больше к обеспечению тыла (либо это так называемые «серые кардиналы»).

*Упражнение «Гусеница».* Участники встают в ряд и просовывают одну руку между ног. Свободной рукой берут за руку впереди стоящего человека. Далее «гусенице» нужно пройти несколько кругов по помещению.

### **3. Заключительная часть.**

Рефлексия всего занятия, получение обратной связи.

Ведущий: «Сегодня мы с вами ознакомились с программой, по которой будем готовиться к экзаменам. Возникли ли у вас какие-то вопросы?

На следующем занятии мы познакомимся с вами поближе и совместно определим правила работы нашей группы. До свидания!»

## **Занятие № 2. Знакомство.**

Цель: знакомство, сплочение группы.

Задачи: формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе, принятие правил группы, установление личных границ при взаимодействии в упражнениях.

Ход занятия.

### **1. Знакомство.**

*Упражнение «Зоопарк».* Участникам предлагается назвать свое имя и животное, на которое они похожи. Каждый участник должен перечислить те качества и признаки, которые являются общими у него и выбранного им животного.

*Упражнение «Глаза в глаза».* Группа садится в круг так, чтобы было хорошо видно каждого, руки кладут под ягодицы. Молча, не употребляя мимики лица, одними глазами необходимо найти себе пару (нельзя «договариваться» с соседями и с теми, кто сидит через одного). По сигналу ведущего все встают и подходят к своей паре. Скорее всего, сразу не все смогут «договориться глазами», поэтому упражнение повторяется, но при этом участники рассаживаются на другие места в круге. Игра продолжается до тех пор, пока у каждого не будет своей пары.

## **2.Выработка правил поведения на занятиях.**

Педагог-психолог: «Для плодотворной работы и создания доверительной обстановки в группе необходимо принять правила, по которым будет жить группа. На наших занятиях будут происходить разговоры об очень сокровенном, о ваших мечтах и планах».

1. Мы равны в возможности высказываний.
2. Мы свободны в выборе своей точки зрения.
3. Мы уважаем мнение другого и его право на свой выбор.
4. Мы никогда не унижим своего товарища.
5. Мы не будем рассказывать о личных тайнах за пределами группы.
6. Мы не перенесем игровые ситуации на нашу жизнь вне группы.
7. Мы уважаем мнение ведущего и считаем его членом своей группы.
8. \_\_\_\_\_

## **3. Сплочение.**

*Упражнение «Интервью».* Участники разбиваются по парам. Задача — познакомиться друг с другом, поочередно исполняя роль интервьюера. Вы можете спрашивать друг у друга о том, что считаете возможным, интересным и необходимым для знакомства.

В течение 10 минут интервью берет один человек, затем участники меняются ролями. По окончании беседы происходит представление всем друг друга. Примерный перечень вопросов может быть таким:

1. Твое имя?
2. Любимый цвет?
3. Любимая пора года?
4. Любимое имя: мужское, женское?
5. Что ты больше всего ценишь / не ценишь в других людях?
6. Чего ты больше всего боишься?

7. Чем тебя легко огорчить?
8. Чем тебя легче всего обрадовать?

*Упражнение «Покажи пальцем».* Участники группы сидят в кругу. Им предлагается поднять вверх руку (пальцы сжаты в кулак, указательный палец вытянут). Ведущий называет какое-то качество и просит участников группы указать пальцем на того, кому, по их мнению, данное качество свойственно в наибольшей мере. Например: «Кто наиболее активный? Кто стеснительный? Кто самый веселый? Кто главный «генератор идей»? Кто самый добрый?»

#### **4. Рефлексия.**

Получение обратной связи. Участники делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

### **Занятие № 3.**

#### **Разработка собственной стратегии подготовки к экзаменам.**

Цель: разработка собственной стратегии подготовки к экзаменам.

Задачи: освоение техники тайм-менеджмента, формирование индивидуального плана подготовки к экзаменам.

Оборудование: ватманы, фломастеры. Ход занятия.

#### **1. Приветствие. Рефлексия.**

Ведущий: «Что запомнилось с прошлого занятия? Что удалось применить в реальной жизни из того, что пробовали делать на предыдущем занятии?»

*Упражнение «Комплимент».* Участникам дается задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Ведущий: «Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить. Например:

—Наташа, ты такой отзывчивый человек!

—Да, это так! А еще я добрая! А у тебя, Оля, такие красивые глаза!

Комплимент принимается в определенной форме: да, это так! А еще я... (добавляется положительное качество) и комплимент возвращается говорящему».

*Упражнение «Ассоциации».*

Ведущий: «С чем у каждого из вас ассоциируется слово “экзамен”?»

Ведущий обобщает ассоциации, делая вывод о том, что экзамен — это очень серьезная ситуация, требующая от экзаменуемого много душевных сил.

## **2.Основная часть.**

*Упражнение «Портрет супер-ученика».* Группа делится на подгруппы по 3–4 человека. Каждая группа получает задание составить портрет «супер-ученика» (нарисовать на ватмане), который, без сомнения, сдаст любой экзамен.

Сделать это нужно с соблюдением двух условий:

- каждое качество (ресурс) должно принадлежать кому-то из участников подгруппы;
- у каждого участника подгруппы нужно заимствовать хотя бы одно качество (и подписать на ватмане, например: «Для того, чтобы успешно сдать экзамен, нужна такая сообразительность, как у Светы, смекалка, как у Васи» и т.д.).

Результаты работы представляются всей группе. В итоге ведущий отмечает, что у каждого нашлась какая-то сильная сторона. Если группа не может найти сильной «экзаменационной» стороны личности того или иного участника, задача ведущего — помочь им, организовав мини-обсуждение.

*Беседа «С чего начать подготовку к экзаменам?».*

Педагог-психолог: «Как вы думаете, с чего стоит начинать подготовку к экзаменам? Кто из вас уже начал готовиться? Как вы готовитесь?»

Качественное планирование — один из залогов успешного выполнения поставленных задач. Можно использовать техники тайм-менеджмента. Например, техника «Метод слона». «Слоны» — это большие и сложные дела.

А вы знаете, как съесть слона? Ответ очень прост — только по частям.

Иногда вы можете столкнуться с большой, неподъемной для себя задачей, перед которой опускаются руки. В нашем случае, это выпускные экзамены. Но делать ее все равно надо. Как? Если задача огромная, как слон, разбейте ее на маленькие простые этапы — «бифштексы», — с каждым из которых вы можете справиться. Любая большая цель кажется неподъемной лишь до той поры, пока ее не начинаешь разделять на кусочки.

Почему этот метод действенный? Когда дробишь задачу на подзадачи, она не кажется такой масштабной. Нервное напряжение уменьшается, а эффективность работы увеличивается. Поэтому следует последовательно идти к своей цели, выполняя пункт за пунктом.

Попробуйте прямо сейчас составить свой индивидуальный план подготовки к экзаменам. Чем подробнее он будет, тем лучше. Время на выполнение 10 минут».

Обсуждение планов участников.

Ведущий: «Следующая техника, которая может вам помочь, называется «помидорный» метод

— один из самых простых в тайм-менеджменте. Придумал его итальянский студент Франческо Чирилло.

Он, как и все студенты, перед сессией пытался объять необъятное. И ему это удалось. С помощью... помидора. Точнее — кухонного таймера в виде помидора. Молодой человек заводил таймер на 25 минут, в течение которых интенсивно зубрил лекции. Потом устраивал 5-минутную перемену. Далее следовал второй «помидор» продолжительностью 25 минут. И снова небольшой перерыв. После запуска четырех «помидоров» студент позволял себе расслабиться в течение 15–20 минут.

Как использовать этот метод?

Четко определите задачу. Например, вам нужно прочитать увесистый учебник за несколько дней. Заведите таймер или будильник на 25 минут, дав слово не отвлекаться ни на звонки, ни на социальные сети, ни на болтовню с

родителями и друзьями. После этого передохните 5 минут и снова принимайтесь за вашу задачу.

Человек способен максимально концентрироваться в течение получаса, потом активность мозга плавно снижается. Если планировать время с учетом этих биоритмов, можно выполнить большой объем работ в сжатые сроки».

*Упражнение «Самурай, принцесса и дракон».* Участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий объясняет, что это две команды, игра идет до трех побед одной из команд или максимум пяти раундов (если много «ничьих»). Ведущий рассказывает, что, как и любая японская игра, эта игра театрализованная и в ней есть три фигуры («самурай», «принцесса», «дракон»), которые надо запомнить. Он показывает участникам, как изображаются фигуры, и просит повторить (для изображения фигур могут быть использованы различные позы и жесты). Он поясняет, что игра проходит в несколько раундов, перед каждым из них участники команд будут совещаться между собой и выбирать одну из фигур («самурай», «принцесса» или «дракон») для показа. Затем участники встанут в две шеренги и одновременно, по команде тренера, покажут ту фигуру, которую планировали. Если в одной из групп участники покажут разные фигуры — значит, команда проиграла в данном раунде, поскольку не смогла договориться. Иначе выигрывает та команда, которая показала более сильную фигуру. Все фигуры находятся в определенных отношениях друг к другу:

«самурай» побеждает «дракона», «дракон» — «принцессу», а «принцесса» — «самурая».

### **1.Рефлексия.**

Получение обратной связи. Участники делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.