**Психологическая подготовка учащихся к ЕНТ.**

**Занятие №1**

**Подготовила**

**педагог-психолог**

**Рудковская О.А.**

**от 24.11.2020г.**

**КГУ «Средняя школа-гимназия»№1**

**Цели:** Выработать конструктивное отношение учащихся к экзамену.

**Задачи:** Научить учащихся воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

1. Каждый, кто сдаёт экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – **умение не сдаваться**, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше.

2. Экзамен – это испытание.

Любой экзамен является источником стресса.

3. Что создает волнение перед экзаменом?
- Страх- «А вдруг не сдам».

- Недостаток подготовки.

- Волнение окружающих.
4. Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

**Необходимо настраивать** **c** **я на успех, удачу!**

5. Тренинговые занятия.

**Правила тренинга**

**1. Один микрофон**

**2. Уважение к чужому мнению**

**3. Активность**

**4. Никто никого не оценивает**

**5. Каждый говорит за себя**

**6. Умейте слушать друг друга**

**Приветствие.** Каждый участник рассказывает, что хорошего произошло с ним за прошедшую неделю.

**Упражнение "Комплимент"**

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия: 1) обращение к партнеру по имени и 2) сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

**Тест "Моральная устойчивость"**

Участникам необходимо прослушать утверждения и определить свое согласие или несогласие с каждым из них.
1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.
2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.
3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.
4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.
5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.
6. Я очень люблю животных.
7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.
8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.
9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.
10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.

**Определение результата и его интерпретация**
За каждый ответ "да" поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.
1–3 балла. У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто еще не задумывались над этим или берете пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться.
4–6 баллов. Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью.
7–10 баллов. Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

**Мини-лекция "Как готовиться к экзаменам"**

**Цель**: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам.
***Как подготовиться психологически***
— 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.
***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!

***Некоторые закономерности запоминания***
1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
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 все.
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.

**Упражнение "Я хвалю себя за то, что..."**

Участникам сообщается следующее: "Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу "Я хвалю себя за то, что..."
После этого каждый отвечает на вопросы:

Трудно ли было хвалить себя?

Какие чувства вы испытали при этом?

**Упражнение “Аплодисменты”**Часто человек нуждается в том чтобы его благодарили, благодарность содержит в себе заряд положительной энергии, поэтому предлагаю поблагодарить друг друга за работу аплодисментами . Для этого необходимо поднять руки перед собой. Начинаем приветствие друг друга с тихих аплодисментов. Одним пальцем правой руки постучите по ладони левой руки. Прислушайтесь к этим тихим звукам. Теперь двумя пальцами, тремя – аплодисменты стали ярче, четырьмя, а теперь поприветствуйте друг друга целой ладонью. Спасибо за аплодисменты, я почувствовала вашу энергию, поддержку, а это порой так необходимо в нашей жизни».

**Верьте в себя! У вас все получится!**