



# **«Секреты подготовки к экзаменам»**

Беседа с элементами тренинга  
для обучающихся

## Цели и задачи занятия:

- Выявить основные факторы, вызывающие тревожность и страхи, возникающие перед сдачей экзамена, формировать условия для их ликвидации;
- Познакомить обучающихся с приемами, снимающими тревожность, активизирующими мозговую деятельность;
- Познакомить обучающихся с процедурой экзамена;
- Оказать психологическую поддержку обучающимся в период подготовки к переводным экзаменам и сдаче

# Упражнение «Мои страхи»

**Цель** – выявление основных факторов тревожности и страхов, возникающих у обучающихся перед экзаменом и во время его проведения, их ликвидация.

Этот метод разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: вообразая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться).

Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например:

- Встать утром и выслушать мамины указания,
- Рассаживание по местам,
- Получение тестовых бланков,
- Заполнение бланков — титульных листов,
- Решение заданий и т.д.

После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

# Цикл упражнений «Как избавиться от стресса?»

## Упражнение № 1

Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

## Упражнение № 2

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. Напрягите и расслабьте икры. Напрягите и расслабьте колени. Напрягите и расслабьте бедра. Напрягите и расслабьте живот. Расслабьте спину и плечи. Расслабьте кисти рук. Расслабьте предплечья. Расслабьте шею. Расслабьте лицевые мышцы. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

### Упражнение № 3 «Самомассаж ушных раковин»

Еще в трактатах китайской народной медицины говорилось, что в ушной раковине происходит «скопление главных линий», при помощи которых наружное ухо связано с другими органами. Древние египтяне и греки считали, что ушная раковина связана с мозговыми образованиями и внутренними органами.

Первую в мире полную топографическую карту точек и зон на коже ушной раковины, которые являются проекцией определенных частей тела и внутренних органов, опубликовал лионский врач П. Ножье в 1956 году. А в 1969 году он высказал гениальное предположение, полностью подтвердившееся в дальнейшем, согласно которому ухо напоминает по своему виду эмбрион, находящийся в утробе матери, причем тело человека проецируется на ушной раковине так же, как проецируется на коре головного мозга.

Помассируйте области мочек уха в течение 2-3 минут.

### «Перекрестный шаг»

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колени чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

# Упражнение «Ответ на экзамене»

**Цель** – репетиция экзаменационного ответа.

Ход упражнения: класс делится на подгруппы. Каждая подгруппа вытаскивает экзаменационный билет № 13, например:

Билет № 13. «Расскажите о выращивании цыплят бройлерных пород в условиях вечной мерзлоты».

Билет № 13. «Докажите теорему о равнобедренном круге».

Билет № 13. «Расскажите об обычаях и языке племени тумба-юмба».

Билет № 13. «Осветите вопрос о религиозных взглядах Винни Пуха».

Билет № 13. «Найдите место в биологической классификации живому существу, известному в народе как Змей Горыныч».

Билет № 13. «Перечислите основные способы добывания философского камня в горах Казахстана».

Задача подгруппы: подготовить коллективный ответ (должен поучаствовать каждый), соответствующий уровню ответа «суперученика». Результаты работы представляются классу. В случае затруднений в группе ведущий может «подкинуть» пару идей ее участникам.

# Упражнение «Список «вещей», которые я возьму на экзамен»

*Цель* – составить список всех качеств, необходимых для успешной сдачи экзамена.

Задача: подумайте и составьте список качеств, необходимых для успешной сдачи экзамена. Это могут быть, например, знания, хорошая память, ответственность.

# Упражнение «Экспресс-сочинение»

*Цель* – развитие памяти и внимания, умения быстро реагировать в нестандартной ситуации.

*Инструкция:* Возьмите наугад десять существительных, не связанных между собой. Добавляя любые другие слова, напишите логически связное сочинение. Разрешается изменять число и склонять выбранные существительные.

Попробуйте за 3-5 минут написать короткое сочинение, состоящее из следующих слов: *дверь, замок, грач, босс, жгут, зонт, друг, лифт, марш, краб.*

# Упражнение «Мои ресурсы»

**Цель** - осознание своих возможностей и использование их в ситуации экзамена, актуализация собственных ресурсов.

Попросите учеников разделить лист бумаги на две части. В одной части напишите: **«Чем я могу похвастаться»**. Пусть дети запишут те свои качества и характеристики, которыми они могут гордиться, которые считают своими сильными сторонами. (Эти качества и характеристики могут и не иметь отношения к учебной деятельности.) Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа **«Чем это может мне помочь на экзамене»**. Пусть ученики напротив каждой своей сильной стороны напишут, каким образом она сможет им помочь во время экзамена.

Предложите желающим озвучить результаты выполнения упражнения.

# Упражнение «Дождь в джунглях»

*Инструкция:* Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения).

Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.

А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру.

## **Анализ:**

Как вы себя чувствуете после такого массажа?

Приятно или нет было выполнять те или иные действия?

Поделитесь своими ощущениями и настроением.



# Правила «Подготовка к экзамену»

1. Подготовь место для занятий, убери все лишнее и отвлекающее.
2. Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
3. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.
4. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.
5. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.
6. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету.
7. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание)
8. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

# Правила «Накануне экзамена»

1. Не переутомляй себя перед экзаменом. Отдохни! Прими душ, соверши прогулку, выспись как можно лучше.
2. Накануне экзамена (а может быть и раньше) собери все, что тебе понадобится. Возьми с собой ручку (и еще одну про запас), карандаш, ластик и, конечно, маленькую бутылку воды.
3. Обеспечь себе комфорт. Удобно оденься, позаботься о своем физическом состоянии, если знаешь, что от нервов тебе становится плохо.
4. Настройся на положительный результат. Не конфликтуй перед экзаменом, чтобы плохое настроение не могло повлиять на твою уверенность в себе при сдаче тестирования.

# Составим правила «Поведения на экзамене»

*Цель* – сформулировать правила поведения на экзамене.  
Обучающиеся предлагают формулы для успешной сдачи экзамена.



**Спасибо за внимание!**