

## Тренинг "Психологическая подготовка выпускников к сдаче экзаменов".

*Педагог-психолог МКОУ СОШ № 5 г. Киренска  
Андрейченко Наталья Сергеевна*

**Тема:** Уверенность.

**Цель:** самопознание, самосовершенствование, личностный рост, познание своего не выявленного потенциала; отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

*Ритуал приветствия.*

*Цель:* создание и поддержка общности участников.

*Инструкция:* Участники тренинга отвечают хором "Привет!" на обращение тренера.

- Привет всем тем, кто сегодня проснулся с хорошим настроением.
- Привет всем тем, кто имеет отношение к ЕГЭ.
- Привет всем тем, кто пришел на психологический тренинг, чтобы узнать что-то новое.

*Разминка (знакомство участников тренинга).*

*Цель:* настрой на групповую продуктивную деятельность, знакомство группы, создание атмосферы доверия и принятия.

*Инструкция:* необходимо передать по кругу воображаемый цветок, арбуз, грязь, теперь давайте "помоем" руки в чистом горном ручье и "брызнем" друг на друга хрустально чистой водой.

*Вводное слово.*

Уверенность во все времена была синонимом успешности. Этого можно достичь. Уверенные люди буквально излучают силу и спокойствие. С такими людьми хочется общаться. Таким людям хочется подражать. Уверенный человек хорошо ориентируется в жизни и умеет быстро принимать правильные решения. И этому – можно научиться!

Чувство уверенности можно развивать. И для этого не требуются годы тренировки, все гораздо проще. Есть проверенные способы и техники, которые мы с вами сегодня попробуем провести.

*Упражнение «Имитация»*

*Цель:* активизировать участников, создать настрой на работу.

*Инструкция:* станьте, пожалуйста, в круг. Для начала рассчитаемся на первый-второй. Первые номера – хлопок в ладоши, два притопа ногами. Вторые номера – два хлопка, один притоп. Движения повторяются по очереди: первый-второй, первый-второй, первый-второй и т.д. по кругу: имитируем стук колес поезда. Начали.

Убыстряем темп. Еще быстрее.

*Примечание:* Кто-нибудь обязательно сбивается и ведущий инициирует аплодисменты всех участников.

#### *Упражнение «Дюжина»*

*Цель:* «Интеллектуальная разминка», тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

*Инструкция:* Участники расположены в кругу. Ведущий показывает на любого из них и называет число от 2 до 12. Тот, на кого показал ведущий, демонстрирует на пальцах названное число (если оно больше 10, то в два приема). Тот, кто стоит справа от него, демонстрирует на пальцах число на единицу меньше, следующий правый сосед – еще на единицу меньше и т.д., пока не будет достигнут ноль. Кто ошибется или замешкается – выбывает из игры.

*Анализ:*

Какие умения, с точки зрения участников, развиваются в этом упражнении?

#### *Упражнение «Сила слова»*

*Цель:* определить различия уверенного и неуверенного поведения человека.

*Инструкция:* Разделите лист бумаги на две колонки. В первой запишите характеристики поведения уверенного человека, во второй – неуверенного. Затем учащиеся по очереди пытаются показать позы, мимикой уверенного и неуверенного человека, остальные должны угадать, кого показали, а ведущий записывает эту характеристику на доске, образуется портрет уверенного и неуверенного человека.

*Анализ:*

Что сложнее было сделать написать или показать определенную характеристику? Почему?

Есть ли учащиеся, обладающие всеми записанными на доске характеристиками?

#### *Упражнение «Фигурные построения»*

*Цель:* Упражнение сплачивает группу, способствует формированию взаимопонимания, обучает уверенному поведению в условиях необходимости принимать решения при ограниченности доступной информации, брать на себя ответственность за свою часть в общей работе.

*Инструкция:* Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде ведущего они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав ту геометрическую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т.п.). Если кто-то подсматривает – он выбывает из игры. Когда построение закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось.

*Анализ:*

Насколько успешным участники считают построение разных фигур?

Что требуется от участников, чтобы справиться с таким заданием?

Что же обеспечивает возможность взаимопонимания в таких ситуациях, да еще, если у участников закрыты глаза?

*Упражнение «До встречи на экзаменах!»*

*Цель:* дать возможность учащимся поделиться мнениями о занятиях.

*Инструкция:* Учащиеся передают горящую свечу. Тот у кого окажется свеча, может сказать всем о том, что принесли ему наши занятия, что он узнал нового.

- Спасибо вам большое, что пришли на наш тренинг, надеемся, что он не пройдет бесследно в вашей жизни, надеемся, что что-то вам пригодится и будете работать в этом направлении. Хочу вас попросить оставить отзыв о нашем тренинге (участникам предлагается заполнить анкету-отзыв о тренинге). До свидания.