

Тема тренинга
«ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ЕГЭ:
ОБЪЕКТИВНЫЙ ВЗГЛЯД НА ЭКЗАМЕН».

Цель: познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ в сравнении с традиционными экзаменами, выработать адекватное представление о ЕГЭ, повысить мотивацию на участие в занятиях. Необходимые материалы: тетради по количеству участников, ручки, писчая бумага, цветные карандаши.

ПРАВИЛО №1. ЭКЗАМЕН - НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ. Я - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЭКЗАМЕН

ПРАВИЛО №2. ЕСЛИ НЕ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ, ИЗМЕНИ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ.

ПРАВИЛО №3. ДЕЛАЙ, ЧТО ДОЛЖЕН, И БУДЬ, ЧТО БУДЕТ.

ПРАВИЛО №4. ДУМАЙ О ЗАДАНИИ, А НЕ ОБ ОЦЕНКЕ.

ПРАВИЛО №5. ПОДДЕРЖИВАЙ СЕБЯ, ОСОБЕННО В ТРУДНЫЙ МОМЕНТ.

ПРАВИЛО №6. СТРЕСС- НОРМА ЖИЗНИ. ГЛАВНОЕ - НЕ ДОВОДИТЬ СЕБЯ ДО ТРЕТЬЕЙ ФАЗЫ.

Упражнение «Ассоциации»

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу экзамена.

Инструкция: «Ассоциации - это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «экзамен». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

ЧТО ДЛЯ ВАС ЕГЭ?

После дети самостоятельно разрабатывают советы и рекомендации «как можно успешно подготовиться к экзаменам»

Упражнение «Откровенно говоря».

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии. Материал: карточки с написанными на них незаконченными предложениями.

Инструкция: «На карточке написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным».

Примерное содержание карточек:

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...
- Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой...
- Откровенно говоря, когда у меня свободное время...
- Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...
- Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Обсуждение: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?»

«Позитивные и негативные установки».

Цель: познакомить с когнитивными установками, мешающими нормальной сдаче экзамена; переформулировать нездоровые установки на здоровые.

Психологический фактор	Негативная установка	Позитивная установка
Негативная установка на экзамен	«У меня ничего не получится».	«Я надеюсь и верю, что у меня все получится».

Негативное отношение к себе.	«Я бездарь и неудачник».	«Я уважаю и люблю себя».
Стремление быть совершенным	«Я НЕ имею права на ошибку. Я обязан все делать на «отлично». Я обязан быть успешным».	«Каждый человек имеет право на ошибку. Я имею право иногда быть неуспешным».

КАКИЕ ЕЩЕ УСТАНОВКИ У ВАС ЕСТЬ? КАК ИХ МОЖНО ПЕРЕФОРМУЛИРОВАТЬ

Упражнение «Слова поддержки».

Цель: научить поддерживать себя в ситуации экзамена. Инструкция: «Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас».

Обсуждение.