**Цикл занятий с элементами тренинга для учащихся 9 – 11 классов**

**«Психологическая подготовка к ГИА. Профилактика стресса.»**

**Пояснительная записка**

Психологическая подготовка выпускников к экзамену носит злободневный характер. Выпускники имеют необходимость в психологическом настроении на продуктивную подготовку к экзаменам и развитии искусства управляться с психологическими проблемами при подготовке и сдаче ЕГЭ. Экзамен считается стрессовой обстановкой. Эти занятия предоставляют вероятность наиболее отлично приготовиться к экзаменам и совладать с беспорядком, избежать нехорошие надежды и треволнения, стимулированные ЕГЭ. На упражнениях выпускники выучатся разным действенным методикам снятия сердито-психического напряжения, методикам стеничный мобилизации, способам действенного запоминания.

Этот цикл занятий способствует личному развитию, реализации креативного потенциала, выработке положительного самоотношения и настроения на удачную сдачу экзаменов.

**Цель занятий:**

ЕГЭ имеет ряд особенностей, которые имеют все шансы у выпускников решить проблемы различного характера – познавательные, личные и процессуальные.

**Познавательные** – появляются в недостающем размере познаний, слабо развитых умениях работы с тестовыми поручениями.

**Личные** – завышенный степень волнения студентов на экзамене, погружающий к дезорганизации деловитости, понижению трудоспособности и сосредоточении интереса.

**Процессуальные** – проблемы, связанные с особенностью фиксирования ответов и критериев оценки.

Таковым образом, цель предоставленных занятий – обеспечить эмоциональную поддержку обучающимся при подготовке и сдаче ЕГЭ.

**Задачки:**

• познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ для снятия волнения и увеличения интереса к итогам экзамена;

• обучить справляться с психологическими проблемами при подготовке и сдаче экзаменов;

• развивать знания собственных способностей, умение правильно распределить время;

• овладеть на практике способами саморегуляции, снижения эмоционального напряжения и самоподдержки;

• повысить самооценку выпускников, уверенность в себе и в позитивном итоге сдачи экзамена.

**Формы и методы работы.**

Лучшая форма фронтальной эмоциональной подготовки выпускников к ЕГЭ - психолого-педагогические занятия с элементами тренинга.

На занятиях не просто происходит обучение технологиям, создаются положительные установки, подсобляющие отлично отвечать экзамены и управляться с хоть какими стрессовыми обстановками в жизни. В процессе занятий любой соучастник пополняет собственную «копилку» представления о ЕГЭ: «нежели собственно для меня ЭГЭ лучше обычного экзамена»; «более пригодные для меня методы снятия волнения и напряжения»; «будто собственно мне подсобляет ощущать себя более уверенно (мои ресурсы)».

Формы работы: групповые обсуждения вопроса, разбор определенных обстановок на экзаменах, проработка умений и умений в особых процедурах, массовое дискуссия, уведомление, психогимнастика, «медуллярный атака», усвоение техник саморегуляции, самоподдержки в особых процедурах

**Сроки проведения занятий:**

Занятия проводятся во втором полугодии, один раз в неделю. Цикл рассчитан на 6 занятий по 45 минут для учащихся 9 – 11 классов.

**Тематический план занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | часы |
| 1 | Тема: «Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?» | 1 |
| 2 | Тема: «Мои установки» | 1 |
| 3 | Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?» (ЧастьI) | 1 |
| 4 | Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?» (ЧастьII) | 1 |
| 5 | Тема: «Способы снятия нервно-психического напряжения» | 1 |
| 6 | Тема: «Уверенность на экзамене» | 1 |

**Ожидаемые результаты**

- Положительное отношение к процессу сдачи экзаменов и убежденность в собственных силах у выпускников.

- Усвоение способов планирования рабочего времени в период подготовке к экзаменам.

- Поднятие сопротивляемости стрессу, усвоение техник саморегуляции.

- Понимание собственных установок, своей ответственности из-за действия.

- Усвоение способов действенного запоминания и мобилизации личных ресурсов для достижения желаемого результата на экзамене.

- На достаточном уровне сформированность умений самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы, коммуникативной компетентности.

**Занятие 1 Тема: «Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?»**

Цель занятия: содействовать психологическому настроению учащихся на продуктивную подготовку к экзаменам и одолевание проблем; понижение волнения.

**Выработка верховодил категории**

Цель: рассмотреть и взять верховодила категории как базы работы в тренинге.

*Инструкция*: Выработка верховодил категории делается с поддержкою мозгового штурма, все произведенные верховодила записываются на магнитной дощечке.

*Ведущий*. Для такого, чтоб наша служба была действенной нужно взять главные верховодила категории. Нам светит рассмотреть признанные верховодила и избрать какие-то для собственной категории. Соучастникам дается преимущество прибавить новейшие.

1. Постоянство. Любой соучастник действует от истока и по конца работы категории и никак не отстает.

2. Секретность. Информация о происходящем в группе никак не обязана выноситься из-за ее пределы.

3. Энергичность. Любой член категории попробует существовать функциональным соучастником происходящего и станет устремляться принять участие во всех событиях и упражнениях.

4. Открытость в общении и преимущество заявить "нет". Любой член категории попробует существовать чистосердечным, однако владеет преимущество заявить "недостает". Соучастники сообразно способности беспрепятственно выражают собственные идеи и ощущения. Ежели сообщаются сведения, то надежные. При данном любой владеет преимущество сам постановить, как поступить в той либо другой ситуации, и ежели он никак не готов разговаривать, либо делать, то владеет преимущество заявить "недостает", однако наверное обязано существовать произнесено беспрепятственно.

5. Обращение по имени. В группе нужно именовать соучастников сообразно фамилии и никак не разговаривать о находящихся там в 3-ем личике.

6. Аллегория выражений. Отказ от безличных речевых форм, подсобляющих людям в ежедневном общении укрывать свою сделку и ретироваться от ответственности. Более разговаривать от себя собственно: "Я считаю, будто…" заместо " Некие задумываются…"

7. Неприемлемость конкретных оценок человека. При обсуждении происходящего надлежит расценивать никак не самих соучастников, а их деяния (из-за исключением умышленно санкционированных операцй). Никак не "Ты мне никак не нравишься…", а " Мне никак не нравится, как скоро ты разговариваешь… либо поступаешь…"

*Обсуждение*: В какой-никакой ступени предложенные верховодила понятны вам? Какие из новейших верховодил оказались нужными, а какие обременительными?

**Упражнение - разминка «Схожести и различия»**

Цель: знакомство, положительный настроение на работу.

*Материал*: блюдо с конфетами различной формы и различного вида.

*Инструкция*: Пред вами – кушанье с наиболее различными конфетами. В данный момент любой из вас по очереди берёт одну конфету, которая похожа на вас. Как скоро все поймут сообразно конфете, мы с вами стартанем «представляться». Вы сообразно очереди именуете родное фамилия и собственное свойство, коим вы схожи на избранную вами конфету.

Так и люди различаются приятель от приятеля собственными неподражаемыми личными свойствами.

*Обсуждение*. Просто ли было отметить свойство, коим вы схожи с избранной конфетой? Какое у вас в данный момент расположение? Какие появились идеи?

**Упражнение «Ассоциации»**

Цель: настроение на тему, вероятность поделиться собственными эмоциями сообразно предлогу грядущих экзаменов; содействовать выходу отрицательных идей.

*Инструкция*. Советую именовать собственную ассоциацию на словечко «Экзамен». Потрудитесь никак не думать, разговариваете 1-ое, будто прибывает в голову.

*Обсуждение*. Какие были достойные внимания надзора в процессе процедуры? Будто вы ощущаете?

**Упражнение «Синквейн» на тему «ЕГЭ»**

Цель: исследование дела к экзамену; формирование ответственности и взноса всякого соучастника в заключение единой задачки.

*Инструкция:* Соучастников требуют сочинить пятистрочия, которые отображали бы их известие к дальнейшему экзамену (служба в группах). На творение дается 4-6 мин..

1- слово – существительное.

2- строчка - 2 прилагательных.

3- строчка - 3 глагола либо деепричастия, обрисовывающие деяния.

4- строчка - выдумка из всех 4 слов, выражающая известие создателя.

5- строчка - хоть какое словечко, отражающее единую сущность темы стиха.

Зачитываются синквейны, дискуссия.

*Обсуждение*: Появлялись ли трудности при написании синквейна? Поменялось ли известие к ЕГЭ?

**Упражнение «Живая картина»**

Цель: организация общей деловитости, аннулирование напряжения.

*Материал* был использован: карточки с поговорками.

*Инструкция:* Категория распределяться на 2 команды. Любая бригада выдумывает содержание знаменитой поговорки либо присказки, а потом указывает их в облике пантомимы. 2-ая бригада обязана ее разгадать. Поговорки: «7 раз отмерь, Вотан раз отрежь»; «Устроил ремесло – гуляй неустрашимо»; «Никак не понимая броду, никак не суйся в воду»; «Будто посеешь, то и пожнешь»; «Куй железо, покуда жарко»; «Обожаешь кататься – обожай и санки перевозить».

*Обсуждение*: Поделитесь эмоциями.

**Обсуждение вопроса-дискуссия притчи «Бабочка»**

Однажды, проходящий по улице человек, случаем заметил кокон бабочки. Он длинно следил, как чрез малюсенькую щель в коконе пробует вылезти мотылек. Прошло немало медли, мотылек как как будто оставила собственные стремления, а щель оставалась все таковой ведь малеханькой. Казалось, мотылек устроила всё, будто имела возможность, и ни на будто иное у неё никак не было более сил.

Тогда человек принял решение посодействовать бабочке: он брал перочинный нож и разрезал кокон. Мотылек безотлагательно вышла. Однако ее тельце было слабеньким и беспомощным, ее крылья были неразвитыми и чуть перемещались. Человек продолжал следить, мысля, будто вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она сумеет парить. Ничто никак не приключилось! Огарок жизни мотылек тащила сообразно земле родное слабенькое тельце, собственные никак не выправленные крылья. Она этак и никак не сумела парить. А все поэтому, будто человек, хотя ей посодействовать, никак не разумел, будто стремления, чтоб вылезти чрез неширокую щель кокона, нужны бабочке, чтоб жидкость из тела перешла в крылья и чтоб мотылек сумела парить. Жизнь принуждала бабочку с трудом оставить данную кожицу, чтоб она имела возможность вырастать и рскручиваться.

Время от времени конкретно напряжение нужно нам в жизни. Ежели бы нам позволено было существовать, никак не встречаясь с проблемами, мы были бы обделены. Мы никак не сумели бы существовать таковыми сильными, как в данный момент.

Я умолял сил, а Господь отдал мне проблемы, чтоб изготовить меня мощным. Я умолял мудрости, а Господь отдал мне трудности для разрешения. Я умолял имущества, а Господь отдал мне мозг и мышцы, чтоб я имел возможность действовать. Я умолял способности парить, а Господь отдал мне преграды, чтоб их справлялся. Я умолял любви, а Господь отдал мне людей, коим я имел возможность подсоблять в их дилеммах. Я умолял удобств, а Господь отдал мне способности. Я ничто никак не получил из такого, о нежели умолял, однако я получил всё, будто было мне необходимо!!!

*Обсуждение*: О нежели данная сказка? Какие идеи появились у вас опосля прослушивания притчи? А у вас всё имеется для такого, чтоб обессилеть экзамены?

**Упражнение «Я восхваляю себя за то, что...»**

Цель: аннулирование напряжения опосля занятия, творение положительного настроя.

*Материал:* мяч либо мягенькая игрушечка.

*Инструкция*. Выпускникам предполагается выхвалить себя из-за будто-нибудь. «В данный момент пришло время, как скоро охото, чтоб более восхваляли. И у вас имеется в данный момент вероятность выхвалить себя из-за будто желаете! Наконец, продолжите фразу «Я восхваляю себя из-за то, будто...».

*Обсуждение*. Тяжело ли было восхвалять себя? Какие ощущения вы испытали при данном?

Рефлексия. Что принес вам первый тренинговый день? Каковы ваши воспоминания от нынешнего занятия? Будто поймете на оружие и будете применять в предстоящем?

**Занятие 2 Тема: «Мои установки»**

Цель занятия: сформировывать беспристрастное известие к ЕГЭ; совершенствовать убежденность в себе, умения самоконтроля; содействовать снятию психологического напряжения и ужаса пред экзаменами.

**Упражнение - разминка «Я обожаю… Я желаю…Я могу…»**

Цель: позитивный настроение, формирование ощущения эмпатии, поднятие самомнения.

*Инструкция:* «Передавая сообразно кружку мячик, окончите фразу «Я обожаю…», потом «Я желаю…», и в конце концов, «Я могу…».

*Обсуждение*: Тяжело ли было разговаривать о себе? Как вы себя ощущали, как скоро разговаривали о себе?

**Упражнение «Моечная машинка»**

Цель: укрепление всеобщего командного духа, формирование возможности к осмыслению и помощи иного.

*Инструкция:* Все соучастники стают в 2 шеренги личиком дуг к приятелю. 1-ый человек делается «машинкой», крайний – «сушилкой». «Машинка» проходит меж шеренгами, все ее моют, поглаживают, аккуратно и аккуратненько потирают. «Сушилка» обязана его пить — объять. Минувший «мойку» стают «сушилкой», с истока шеренги идет последующая «машинка».

*Обсуждение*: Будто вы ощущаете? В какой-никакой роли было вам удобней (машинкой, мойкой либо сушилкой)?

**Процедура «10 заповедей…»**

Цель: знакомство с неблагоприятными установками, препятствующими обычной сдаче экзамена; создание положительного дела к себе и веры в фуррор на экзаменах, формирование убежденности в собственных мощах, чрез переформулирование отрицательных установок в положительные.

*Инструкция:* Студентам предполагается ознакомиться с «10 заповедями неудачниками», на базе каких они имели возможность бы собрать «10 заповедей удачника».

« 10 заповедей аутсайдера»

- Постоянно и всюду ожидай от себя лишь проблем.

- Ежели на тебя нежданно упал фуррор, устрой все, чтобы никак не подмечать его, уверяй себя и остальных, будто наверное случаем.

- Будь поочередным и принципиальным. Никак не меняй собственных основ, убеждений.

- Подбери одно из 2-ух – либо держись посторонних рекомендаций, либо действуй не взирая на преграды.

- Изо всех сил уклоняйся от способности испытать себя, собственные возможности. Опасайся тяжелых обстановок.

- Со страстью занимайся коллекционированием собственных бед и проблем.

- Покрупнее занимайся самооправданием. Во всех вариантах задавай вопросец «Кто виноват?» и ни разу «Будто работать?».

- Относись ко многому безрассудно.

- Осматривай любой неуспех как конечное разгромление, которое даст главное воздействие на всю последующую жизнь.

- Опасайся почтения и любви к себе.

*Обсуждение:* Тяжело ли было переформулировать нехорошие установки в положительные? Поменялся ли у вас настроение к себе, к грядущим экзаменам?

**Упражнение «Моя рабочая неделька»**

Цель: формирование искусства разбирать отдача распределения собственной деловитости во медли; собирание советов рабочей недельки с оптимальным распределением сил в движение недельки.

*Материал для использования*: бумаги «Моя рабочая неделька»

*Инструкция*: Студентам расступаются бумаги «Моя рабочая неделька». На данных бумагах соучастники закрашивают дни недельки и время дня и ночи цветными карандашами: красноватым расцветкой то время, которое схож с великий перегрузкой, желтоватым – со средней, зеленоватым – с отдыхами и утехами. Краска продемонстрирует осмысленность распределения сил соучастников в движение недельки и всякого дня.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День недели | Утро | День | Вечер |
| Понедельник |  |  |  |
| Вторник |  |  |  |
| Среда |  |  |  |
| Четверг |  |  |  |
| Пятница |  |  |  |
| Суббота |  |  |  |
| Воскресенье |  |  |  |

*Обсуждение:* В какое время имеет возможность появиться усилие, утомление? Будто нужно изготовить, чтоб ваша рабочая неделька была более продуктивной?

**Упражнение «Я утомился»**

*Цель:* аннулирование психофизического напряжения, творение атмосферы принятия на занятии.

*Инструкция*: Любой соучастник обязан произнести фразу «Ох, как я утомился (а)» с различной интонацией.

*Обсуждение*: Будто вы ощущали, как скоро произносили данную фразу? Вышло ли у вас сбросить усилие?

**Упражнение «10 слов»** (работа в командах)

Цель: творение положительного настроения на сдачу ЕГЭ; аннулирование тревожности.

*Инструкция:* Сущность его состоит в последующем: вы сообразно очереди разговариваете сообразно 1, хоть какому, слову. Только необходимо именовать 9 слов, которые необходимо станет сделать запись на листах бумаги, лежащих у вас на столах. 10 словечко именует специалист по психологии: ЕГЭ.

Задача участников – составить повествование с данными словами, никак не изменяя распорядок слов, чтоб в повествовании был значение. Повествование обязан существовать положительный!

*Обсуждения.* Приглянулся ли вам повествование? Какие у вас возникли идеи опосля прослушивания повествований?

**Упражнение «Храм тишины»**

( выполняется под спокойную, музыку для релаксации)

Цель: аннулирование внутреннего напряжения.

Для его исполнения займите комфортное состояние, выпрямите спину, прикройте ока. Сконцентрируйтесь на собственном дыхании. Воздух поначалу наполняет брюшную полость, а потом Вашу грудную клеточку и нетяжелые. Устройте целый вдох, потом некоторое количество нетяжелых безмятежных выдохов и приступайте к процедуре.

Представте себя прогуливающим на окраине людного и гулкого городка… Потрудитесь почувствовать, как Ваши лапти ступают сообразно мостовой… Обратите интерес на остальных прохожих, представление их лиц, фигуры… Заметьте, будто некие смотрятся взбудораженными, остальные безмятежны и отрадны… Обратите интерес на автотранспорт, его прыть, грохот,… гудят авто, кричат тормоза… Имеет возможность существовать Вы услышите и остальные звуки? Обратите интерес на витрины торговых центров… булочную… цветочный торговый центр… Имеет возможность Вы предположите в массе знакомое личико?... Подойдите и поприветствуйте данного человека. Либо имеет возможность существовать, Вы пройдёте мимо? Остановитесь и задумайтесь, будто Вы ощущаете на данной гулкой деловитый улице? Ныне поверните из-за угол и пройдитесь сообразно наиболее безмятежной улице. Пройдя незначительно, Вы заметите огромное сооружение, имеющие отличия сообразно зодчеству от всех остальных. Крупная вывеска гласит: «Церковь ТИШИНЫ». Вы осознаете, будто данный церковь-пространство, в каком месте никак не слышны звуки, в каком месте ни разу никак не было сказано ни одного звука, ни 1-го слова. Вы подходите и касаетесь тяжкие резные древесные двери. Вы раскрываете их, входите и сходу оказываетесь, окружены совершенной и глубочайшей тишью….

Кода Вы попытаетесь оставить сооружение, толкните древесные двери и выйдите на улицу. Запомните путь, коия водит к ХРАМУ ТИШИНЫ, чтоб Вы имели возможность. Как скоро попытаетесь, опять возвратиться туда.

*Обсуждение*: Как Вы себя ныне чествуете? Получилось ли вам, будто-то доставить?

*Рефлексия.* Будто принципиального, увлекательного, нужного было для вас на данном занятии? Будто удивило, оказывается нежданным?

**Упражнение3 Тема: «Как совладать со стрессом на экзамене?»**

Цель занятия: знакомство выпускников с действенными методами снятия сердито-психического напряжения, методами стеничный мобилизации и укрепления рабочего здоровья в ходе подготовки к экзаменам; поднятие сопротивляемости к стрессу.

**Упражнение «Любезность»**

Любой соучастник обязан изготовить любезность другу в отсутствии слов, жестами. Опосля такого, как любезность изготовлен, "получателю" задается вопросец: "Как ты мыслишь, будто тебе желали заявить?"

**Упражнение- разминка «Откровенно говоря»**

Цель: заставить соучастников к искреннему беседы, творение доверительной атмосферы на занятии.

*Материал для использования*: карточки с прописанными на их незаконченными услугами.

*Инструкция*: «На карточке прописано правило предписания, прочтите его и окончите, как считаете необходимым».

**Оглавление карточек**:

Откровенно говоря, как скоро я мыслю о грядущих экзаменах...

Откровенно говоря, как скоро я приготовляюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, как скоро я забываю о дальнейшем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, как скоро я прихожу домой...

Откровенно говоря, как скоро я мыслю о переживаниях моих опекунов условно грядущих экзаменов...

Откровенно говоря, как скоро у меня свободное время...

Откровенно говоря, как скоро я гуляю на улице либо иду на дискотеку...

Откровенно говоря, как скоро я беспокоюсь...

Откровенно говоря, как скоро я никак не могу намериться с думами...

Откровенно говоря, как скоро я слышу о данных экзаменах...

Откровенно говоря, как скоро я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, как скоро я приму участие в тренинге...

Дискуссия:

- Тяжело ли было дочерчивать предложенные тирады?

- Узнали ли вы будто-нибудь свежее о соучастниках категории?

- Каковы ваши жизненные важные цели на реальный эпизод?

**Демонстрация темы «Стресс»**

Быстро вам отвечать экзамены, наверное подходящий и серьезный шаг в вашей жизни.

Экзамен - наверное никак не элементарно испытание познаний, а испытание познаний в критериях стресса. И означает, нужно ориентироваться с тем, будто это стресс и какое воздействие делает на человека обстановка неопределенности.

Стресс - наверное собственного семейства знак бедствия, кой принуждает тело навялиться «или к поединку, или к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с нежданным преградой.

Стресс-наверное положение психического напряжения вызванное тяжелой обстановкой.

С экзаменами соединено огромное численность негативных чувств. Они порождаются неизвестностью, невысоким уровнем подготовки, психологическими чертами человека. И хозяйка предэкзаменационная обстановка, и наши пугающие идеи о ней, и конкретно операция экзамена запускают стрессовые реакции в нашем организме.

**Стресс-тест**

**Цель**: узнать, подвержены ли вы стрессу (прибавление) Однако итог вы спрашиваете в конце занятия.

*Симптомы стресса:*

- хроническая утомление

- бессонница

- завышенная потливость

- боли разного нрава волнение

- сокращенный дворянин настроя

- нередкие слёзы

- завышенная возбудимость

- злость

- раздражительность сообразно пустячкам

- неосуществимость сконцентрироваться

Если человек отмечает у себя большое количество симптомов, стоит обратиться за помощью к специалистам (психолог, педиатр).

Лёгкий стресс (волнение перед экзаменом, потеют ладони) – помогает: подстёгивает и усиливает концентрацию.

Длительное же воздействие стресса приводит к серьёзным последствиям здоровья (головные боли, нервный тик, болезни желудка и даже инфаркт)

Вам необходимо прослушать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:  
— почти никогда (1 балл);  
— редко (2 балла);  
— часто (3 балла);  
— почти всегда (4 балла).  
1. Меня редко раздражают мелочи.  
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.  
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.  
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.  
5. Не переношу критики, выхожу из себя.  
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.  
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.  
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.  
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.  
10. Страдаю отсутствием аппетита.  
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.  
12. По утрам чувствую себя плохо.  
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.  
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.  
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.  
16. У меня бывают боли в спине и шее.  
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.  
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.  
19. Думаю, что я лучше многих.  
20. Я не соблюдаю диету.  
**Шкала оценки:**  
30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.  
31–45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.  
46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.  
61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

Профилактика стресса.

+ Как разрешено предупредить стресс

+Какие методы вы теснее используете, а над какими необходимо похалтурить?

+ Нехорошие впечатления препятствуют нам начать к труде, намериться с думами. Как ведь разрешено посодействовать себе в ситуации, как скоро вы теснее чувствуете данные впечатления? (ромашка - исполняют).

+ Методы снятия сердито-психического напряжения»

Цель: представить с мнением «саморегуляция» и рекомендовать действенные методы снятия сердито-психического напряжения.

1. Скомкать печатное издание и выкинуть ее.

2. Состязание: родное усилие инвестировать в комканье газетного листа, изготовить данный комок как разрешено не в такой мере и забросить подальше.

3. Печатное издание разорвать на маленькие куски, «еще мельче». Потом выкинуть на урну.

4. Замалевать журналистский разворот.

5. Звучно наступать любимую песню.

6. Повизжать то звучно, то бесшумно.

7. Повлечь углубленно по 10 раз.

8. Подсчитать зубы языком с внутренней стороны.

9.Склеить из печатные издания родное расположение.

10. Скомкать печатное издание и выкинуть ее.

11. Звучно наступать любимую песню.

12. Повизжать то звучно, то бесшумно.

13. Скомкать печатное издание и выкинуть ее.

14. Повизжать то звучно, то бесшумно.

Обсуждение:

+Как вы себя ощущаете?

+Расстались ли вы со собственным напряжением?

+Чувства по и опосля процедуры.

Упражнение «Эксперимент».

Цель: создать обстановку, обучить силе воли в стрессовых обстановках.

Инструкция: «Любой из вас получит карточку с поручением. Вам нужно прочесть контент и сделать запись его в тетрадь. Время исполнения поручения 2 минутки. Обратите интерес на собственные идеи и ощущения во время исполнения поручения. Наверное поручение-модель экзамена, мини-стресс, т.к. время урезано».

Содержание задания:

«ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ

нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног»

Обсуждение: «Какие идеи и ощущения получилось проследить пред поручением и во время работы? Какую стратегию исполнения поручения вы избрали: сходу начали строчить либо поначалу прочли контент? Уложились ли в назначенное время?»

Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: аннулирование психофизического напряжения, объединение категории.

Инструкция: Берите сообразно листу белоснежной бумаги и изберите самый-самый милый краска карандаша. Как лишь я хлопну в ладоши, вы начнете живописать будто желаете. Сообразно хлопку передадите собственный лист совместно с карандашом другу слева, тот дорисовывает. Потом я снова хлопаю в ладоши, и лист передается далее сообразно кружку по тех времен, покуда никак не возвратится обратно к владельцу.

Имеет возможность, кто-то из вас желает увеличить собственный набросок, а имеет возможность существовать, поменять будто-то в нем либо набросать свежий?

Анализ:

-Понравилось ли вам то, будто вышло?

-Поделитесь собственными эмоциями, настроем.

-Тяжело ли было помочь тему рисунка иного человека?

Положение волнения традиционно соединено с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Время от времени для такого, чтоб добиться покоя, довольно посещает рассарделиться. Таковой метод борьбы с опаской именуется релаксацией. Разрешено жить мышечную релаксацию либо ре-лаксацию с поддержкою дыхания.

Упражнение «Дыхательная релаксация»

Цель: обучить управляться с опаской, применяя дыхание.

Инструкция: «Более обычный метод - наверное дыхание на счет. Примите комфортное положе¬ние, прикройте ока и сосредоточьтесь на дыхании. На

4 счета устройте вдох, на 4 счета - выдох. Устройте 3-5 вдохов-

выдохов».

Обсуждение: «Как изменилось ваше положение? Появились ли проблемы при исполнении процедуры?

Рефлексия:

- Будто вызнал новоиспеченого;

- Будто понравиось;

- Будто брал на статью.

Занятие 4 Тема:«Как совладать со стрессом на экзамене?»( часть II )

Цель: представить воспитанников с главными методами понижения волнения в стрессовой ситуации.

Игра «Счет по 30»

Соучастники обязаны досчитать по 30, любой именует толь¬ко одно количество. Тот, кому выпадает количество, которое распределяется на 3 либо в котором имеется тройка, заместо данного количества разговаривает «Никак не со-борюсь».

Упражнение «Положительные и нехорошие установки».

Цель: представить с когнитивными установками, препятствующими обычной сдаче экзамена; переформулировать больные установки на здоровые.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Психологический фактор | Негативная установка | Позитивная установка |
| 1. Негативная установка на экзамен. | «У меня ничего не получится». | «Я надеюсь и верю, что у меня все получится».  **Правило: Делай, что должен, и будь, что будет.**  **Правило: Думай о задании, а не об оценке.** |
| 2. Негативное отношение к себе. | «Я бездарь и неудачник». | «Я уважаю и люблю себя». |
| 3. Стремление быть совершенным. | «Я НЕ имею права на ошибку. Я обязан все делать на «отлично». Я имею право иногда быть неуспешным». | «Каждый человек имеет право на ошибку. Я обязан быть успешным». |

**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.*

**Мини- лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения».**

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия

напряжения.

*Информирование.*

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Способы снятия нервно- психического напряжения:

1) Спортивные занятия.

2) Контрастный душ.

3) Стирка белья вручную.

4) Мытье посуды.

5) Скомкать газету и выбросить ее.

6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

7) Слепить из газеты свое настроение.

8) Закрасить газетный разворот.

9) Громко спеть любимую песню.

10) Покричать то громко, то тихо.

11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».

12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в « коробку крика» (коробка

из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».

***Упражнение «Прощай напряжение!»***

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

*Инструкция*: « Скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске».

*Обсуждение*: « Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

***Мини-лекция «РЕЛАКСАЦИЯ»***

Цель: познакомить с понятием релаксация.

*Информирование.*

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания.

Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

***Упражнение: «Дыхательная релаксация».***

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

*Инструкция*: «Наиболее простой способ- это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов».

*Обсуждение*: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

***Упражнение. «Мышечная релаксация».***

Цель: научить справляться с тревогой, используя методы мышечной релаксации.

*Инструкция*: «Вашему вниманию предлагается несколько упражнений, основанных на расслаблении мышц.

1) дыхание: вдох (с надуванием диафрагмы)- задержка дыхания - медленный выдох через

рот (3-5 раз);

2) на вдохе поднять брови (удивиться)- задержка дыхания - медленно опускать брови на

выдохе (3-5 раз) ;

3) на вдохе зажмурить глаза - задержка дыхания - медленно открывать глаза на выдохе(3-

5 раз);

4) на вдохе растянуть улыбку (оскалиться)- задержать дыхание - медленно на выдохе убрать улыбку(3-5 раз);

5) руки в «замке» на уровне груди, пальцы сдавить в «замке» и давить ладонь на ладонь-

задержка дыхания - медленно расцепляем руки на выдохе (3-5 раз);

6) делать одновременно упражнения 3-4-5;

7) сесть на кончике стула, спина прямая, на вдохе приподнять ноги над полом и потянуть

носки на себя – задержка дыхания - медленный выдох».

*Обсуждение*: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

**Аутотренинг «Путешествие на голубую звезду»**

*Инструкция*: Наша родимая планета – Территория. Тут живут люди, птицы, звери, насекомые, растения. Однако люди обожают повитать, желают ведать, а имеется ли у нас соседи? В данный момент помечтаем и мы…

Сядьте комфортно, прикройте ока. Представьте себе себе черное ночное небо с колоритными звездным небом. В каком месте-то вслед за тем далековато-далековато также имеется жизнь. Мы отправляемся в интересное странствие к неясной Лазурный Звезде.

Вы – бригада межпланетного космического корабля землян. Любой одолжил родное пространство. В данный момент корабль поднимется в небо. Вдох – выдох (3 раза ). Прочно-прочно сожмите руль и шибко надавите ступнями на педали. Нате, нате. Молодчаги! А ныне отпустите штурвалы и педали… Вдох-выдох. Ощущаете, как милая бремя растекается сообразно туловищу, придавливает нас. Корабль взлетает. Нам делается просто. В данный момент принципиально гладко дышать. Вдох – выдох ( 3 раза ). Отлично. Мы практически никак не ощущаем родное тело, оно нетяжелое, воздушное. Вдох – выдох (2 раза).

Мы летим в космосе. На нас вежливо глядят звездное небо, зовут к себе в краски, однако наша мишень – Голубая Звездочка.

И вот она теснее недалеко, колоритная, голубая. Давайте создадим плавную высадку. Опять возьмёмся из-за штурвалы, шибко нажмем на педали, создадим глубо-о-кий вдо-о-х – и выдох, 2 раза, этак, и отпустим штурвалы и педали. Как плавненько и палатально мы сели!

Выйдем из корабля… Пред нами океан, в каком месте недостает воды. Цветочки, везде цветочки: белоснежные, желтоватые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, потому-то планета и видится совершенно лазурный. В данном океане расцветок живут необыкновенные создания с прозрачными крылышками, большими голубыми очами, серебристыми усиками. Наверное и имеется наши соседи, обитатели Лазурный Звездное небо – Чистокрылышки. Они счастливы нам, усмехаются, мы им нравимся, они дают нам собственную дружб и разнеженность. Они протягивают нам собственные незапятнанные крылышки. Мы также протягиваем им пакши и … ощущаем, как в наше тело вступает тепло, спокойствие, доброта. Пора ворачиваться на Территорию. Мы поймем всё наверное благо, удовлетворенность и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и приятелями, со всеми людьми. – 20 мин..

*Рефлексия*. Как вы себя ощущаете? Какой-никакой метод снятия сердито-психического напряжения привиделся более пригодным собственно для вас? Какие открытия вы изготовили для себя?

**Занятие 5 Тема: «Способы снятия нервно-психического напряжения»**

Цель занятия: Ознакомление студентов с некими способами стеничный мобилизации;

Проработка способов хранения силы воли, нужным студентам в ходе сдачи экзамена.

Воспитание искусству формулировать собственные впечатления. Выработка умений формулировать впечатления правильно ситуации. Обнаружение расположенности к разным типам отрицательного поведения.

Приветствие.

Каждый участник ведает, что нового вышло с ним за прошедшую неделю.

**Упражнение "Испорченный телефон"**

*Инструкция*: Вам нужно поделиться на 2 подгруппы сообразно принципу: небо — территория. Станьте приятель из-за ином. Тот, кто стоит крайним, выдумывает танцевальное перемещение, трогает из-за плечо стоящего спереди, тот поворачивается и запоминает перемещение, которое ему демонстрируют. Опосля данного он трогает из-за плечо последующего игрока и этак дальше. Потом глядим, будто было поначалу и будто вышло. Крайний соучастник, кой выдумывал перемещение, делается главным, и забава длится.

По завершению – дискуссия:

Поделитесь собственным настроем.

Тяжело ли было выдумывать и твердить перемещения?

В чем смысл игры?

**Упражнение "Кто похвалит себя лучше всех, или памятка на "каждый день"**

У всякого из людей приключаются приступы хандры, "кислого" настроя, как скоро видится, будто ты ничто никак не возводишь в данной жизни, ничто у тебя никак не выходит. В эти факторы как-то забываются все личные заслуги, одержанные победы, возможности, веселые действия. А так как любому из нас имеется нежели кичиться. В психологическом консультировании есть таковой прием. Специалист по психологии совместно с обратившимся к нему человеком сочиняет памятку, в которую заносятся плюсы, заслуги, возможности данного человека. Во время приступов отвратительного настроя чтение инструкции дает свежести и дозволяет расценивать себя наиболее правильно. Давайте сделаем схожую работу. Ежели попытаетесь, сможете позже прочесть нам собственные инструкции. Переполненные инструкции останутся у вас.

БЛАНК ПАМЯТКИ "Мои лучшие качества"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мои лучшие черты | Мои способности и таланты | Мои достижения |
|  |  |  |

**Инструкция**: "Мои лучшие черты" — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.  
"Мои способности и таланты" — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться. "Мои достижения" — в этой графе записываются достижения в любой области.  
После того, как все запишут что-то в свои бланки, происходит обсуждение:

Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения?

Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

**Мини-лекция "Экспресс-приемы волевой мобилизации"**

В трудных критериях учебной деловитости, к примеру, во время контрольных дел, экзаменов, физиологической подготовки, у студентов нередко появляется надобность выполнить волевую мобилизацию. В данном случае имеют все шансы очутиться комфортными в использовании экспресс-способы, которые дозволят постановить какую-то личную задачку. Данные приемы стеничный саморегуляции взяты из средних учебных заведений восточных единоборств.

Я поведаю Вам о том, как данные процедуры делать, и Вы попытаетесь исполнить их сообразно 1 разу без помощи других.

**Процедура. "Волевое дыхание"**

Участники докладывают: "Примите начальное состояние стоя, расслабьтесь, установите глубочайшее, ровненькое дыхание. Потом, вдыхая гладко и тихо, сразу поднимите пакши по значения груди ладонями кверху, нагните их в локтях и отведите локти обратно.

После данного устройте безмятежный выдох с одновременным медлительным опусканием рук ладонями книзу. Во время выдоха преемственно напрягаются мускулы рук, плечевого пояса, животика, ног. Разрешено доставить, будто спускающиеся пакши прессуют окружающий в нетяжелых воздух и обращают его книзу, в территорию. Сообразно завершении выдоха усилие мускул прекращается.

Процедура повторяется по выхода в свет убежденности в собственных мощах и готовности организма делать с наибольшей эффективностью.

**Упражнение "Возбуждающее дыхание"**

Соучастникам докладывают: "Займите начальное состояние стоя, расслабьтесь, установите ровненькое, глубочайшее дыхание, сразу поднимая пакши кверху и скрещивая их пред личиком.

После данного, напрягая все мышцы тела, в особенности мускулы животика, грубо раскрыв уста, опуская пакши чрез стороны книзу, устройте выдох. В конце выдоха соберитесь с мощью и грубо вытолкните из нетяжелых огарок воздуха. При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите небыстро.

Трехкратное возобновление данного процедуры дозволяет воодушевить силы и активизировать активность".

**Упражнение. "Приятно вспомнить"**

Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции, как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и про­анализировать опыт успешного решения похожих проблем в прошлом. В конце концов, нужно твердо сказать себе: "Я решал задачи и посложнее, решу и эту!"

**Упражнение " Ящик Пандоры"**

Участникам напоминается легенда о ящике Пандоры. После этого участникам предлагается написать на листах бумаги все то, что может каждому из них помешать успешно сдать ЕГЭ. Затем эти препятствия нужно положить в ящик Пандоры и закрыть его. Но важно продолжать помнить, что может им помешать.

После завершения упражнения – обсуждение.

**Подведение итогов тренинга**

Упражнение "Чемодан в дорогу"

Участникам предлагается "собрать чемодан на экзамены". Каждый из них должен сложить то, что он узнал на занятиях, чему научился, в этот чемодан.

**Занятие 6 Тема: «Уверенность на экзамене»**

Цель: представить выпускников с правилами и операцией ЕГЭ; нарастить убежденность в себе, в собственных мощах; актуализация внутренних ресурсов.

**Разогрев. Упражнение «Я обожаю…Я могу…Я желаю…».**

Цель: позитивный настроение, формирование ощущения эмпатии, поднятие самомнения.

*Инструкция*: « Передавая сообразно кружку мячик, окончите фразу «Я обожаю…», потом «Я желаю…», и в конце концов, «Я могу…».

Тест: « Тяжело ли было разговаривать о себе? Как вы себя ощущали, как скоро разговаривали о себе?»

**Тест «О правилах и процедуре проведения ЕГЭ».**

Цель: в обычный и чувственно удобной форме испытать ступень знакомства с операцией проведения ЕГЭ.

*Инструкция*: «Совсем принципиально отлично опознаться в правилах и упражнению проведения ЕГЭ. Вам предполагаются вопросцы, дотрагивающиеся верховодил ЕГЭ. Из нескольких разновидностей изберите верный протест»

***Памятка для выпускников «Как приготовиться к сдаче ЕГЭ».***

Цель: оповещать в легкодоступной форме о действенных методах подготовки к экзаменам и правилах поведения во время ЕГЭ; выработка верховодил.

**ПРАВИЛО Найди свой индивидуальный стиль сдачи экзамена в соответствии со своими интеллектуальными и личностными особенностями (выбор преимущественного типа задания, распределение времени во время экзамена).**

Форма работы: массовое дискуссия.

***Мини-лекция «Уверенность на экзамене».***

Цель: создание убежденного поведения во время экзамена.

*Информирование*: «Для такого чтоб отлично обессилеть экзамен, необходимо существовать убежденным в себе, в собственных мощах. Мы теснее разговаривали с вами о том, каким образом разрешено совладать с состоянием волнения во время экзамена. Сейчас мы спрашиваем, будто еще подсобляет ощущать себя твердо.

Убежденность формируется из двух сочиняющих: из такого, как ты себя ощущаешь и как смотришься. Внутреннее положение убежденности разрешено приобрести с поддержкою техник самоподдержки и релаксации, которые мы теснее осваивали. Как разрешено нарастить собственную убежденность?

До этого только, совсем принципиально новости себя твердо. Как скоро водишь себя твердо, то и чувство также изменяется. Не считая такого, у всякого имеется собственные личные ресурсы, на которые разрешено базироваться в стрессовой ситуации».

**Упражнение «Мои ресурсы».**

Цель: посодействовать студентам отыскать в себе те свойства, которые посодействуют на экзамене ощущать себя твердо.

*Инструкция*: «Поделите лист бумаги на 2 доли. В одной доли пропишите: «Нежели я могу расхвастаться». Тут вы обязаны сделать запись те собственные свойства и свойства, коими сможете кичиться, которые считаете собственными сильными гранями. Как скоро 1-ая дробь процедуры станет исполнена, озаглавьте вторую дробь листа «Нежели наверное имеет возможность посодействовать мне на экзамене?». Против всякой собственной мощной стороны вы сможете составить, каким образом она сумеет посодействовать вам во время экзамена. Хотящие озвучивают итоги исполнения процедуры».

**Упражнение«Образ уверенности».**

Цель: представить студентам, как разрешено увеличить родное чувство убежденности.

*Инструкция*: «Попробуйте вспомнить обстановку, как скоро вы ощущали себя твердо. Прикройте ока и представьте себе, какой-никакой образ, какой-никакой краска, привкус, тактильные чувства, какая мелодия имели возможность бы для вас олицетворять положение убежденности. Хотящие имеют все шансы поделиться собственными знаками».

**Рисунок «Символ уверенности».**

Цель: укрепление чувства убежденности.

*Инструкция*: «Нарисуйте знак (образ) убежденности, о котором мы разговаривали во время предшествующего процедуры».

После завершения работы нужно попросить участников представить картинки и коротко поведать о их.

*Обсуждени*е: «Что было легко, а где почувствовали проблемы? Как данный знак имеет возможность посодействовать?». Ежели детки сами никак не произнесут, им необходимо напомнить, будто, представив себе данный знак в тяжелой ситуации, разрешено увеличить родное чувство убежденности.

**Упражнение «Декларация моей самоценности».**

Цель: поднятие самомнения, вероятность уверовать в собственные силы.

*Инструкция*: «Я в данный момент прочту вам «Декларацию моей самоценности». Наверное типичный гимн уникальности человека. «Я - наверное Я. Во всем мире недостает никого в точности такового ведь, как Я. Потому все, будто исходит от меня, - наверное действительно мое, поэтому будто конкретно Я избираю наверное.

Мне принадлежит все, будто имеется во мне: мое тело, подключая все, будто оно готовит; мое рассудок, подключая все мои идеи и намерения; мои ока, подключая все образы, которые они имеют все шансы созидать; мои ощущения, какими бы они ни были,- беспокойство, наслаждение, усилие, влюбленность, недовольство, удовлетворенность; мой уста и все слова, которые он имеет возможность говорить,- воспитанные, нежные либо грубые, верные либо ошибочные; мой глас, звучный либо безветренный; все мои деяния, обращенные к иным людям либо ко мне лично. Мне принадлежат все мои выдумки, мои мечты, все мои веры и ужасы. Мне принадлежат все мои победы и удачи. Все мои проигрыша и оплошности. Все наверное принадлежит мне. И потому Я могу совсем недалеко познакомиться с собой. Я могу влюбиться себя и сдружиться с собой. И Я могу изготовить этак, чтоб все во мне способствовало моим заинтересованностям. Я понимаю, будто кое-будто во мне озабочивает меня и имеется во мне будто-то это, что Я никак не понимаю.

Однако так как Я дружу с собой и обожаю себя, Я могу осмотрительно и долготерпеливо раскрывать в себе информаторы такого, будто озабочивает меня, и спрашивать все более и более различных вещей о себе.

Все, будто Я вижу и чувствую, все, будто Я разговариваю и будто Я действую, будто Я мыслю и ощущаю в этот эпизод,- наверное мое. И наверное в точности дозволяет мне выяснить, в каком месте Я и кто Я в этот эпизод. Я могу отрешиться от такого, будто видится неуместным, и сберечь то, будто видится необходимым, и раскрыть будто-то свежее в себе самом. Я могу созидать, чуять, ощущать, мыслить, разговаривать и делать. Я владею все, чтоб существовать недалёким иным людям, чтоб записывать значение и распорядок в мир вещей и людей кругом меня. Я принадлежу себе, и потому я могу основывать себя. Я - наверное Я, и Я - наверное примечательно!».

*Обсуждение*: «Как вы себя ощущаете? Поделитесь с соучастниками категории собственным настроем, искренним состоянием. Будто отдало вам наверное процедура?»

Рефлексия.

Цель: подведение результатов занятий.

*Инструкция*: «Попробуйте вспомнить прошедшие занятия. Будто для вас было более увлекательным и принципиальным? Будете ли вы приобретенный эксперимент (познания) использовать в житейских обстановках?»

После обсуждения участники заполняют анкету-отзыв участника тренинга.

**Заключение:**

Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать своё эмоциональное состояние.

Желаю вам успеха!