



# Методика проведения тренинга «Уверенное поведение на экзамене»

*(по материалам одноименного семинара  
Н. Е. Афанасьева «Иматон»)*



# Организация тренинга

- *Цель: изменение эмоционального состояния.*
  - *Работа: родители, педагоги, ученики.*
  - *Время проведения:*
    - 4 классы - апрель,*
    - 9 классы октябрь – апрель.*
  - *Использование фотосъемки*
- Длительность : 4 дня.*

# **Общие принципы**

- Уход от слова «проблема» ( с позиции нахождения ресурсов).
- За все, что происходит в моей жизни я беру ответственность на себя.
- Формирования позиции перспективы.
- ЕГЭ – один из многочисленных экзаменов.
- Тренер должен быть сбалансирован, верить в то, что говорит.

# Психологическая готовность к сдаче ЕГЭ

*Когнитивная готовность – знания.*

*Процессуальная готовность – навыки  
заполнения бланков, работа по времени,  
незнакомый учитель.*

*Личностная готовность- уверенность,  
готовность проявить себя.*



# Процессуальная готовность.

## Дополнительные психологические риски при проведении тестовых экзаменов

Риск	коррекция
Строго определенное время	Часто спрашивать: «Сколько времени прошло, Сколько времени идет это упражнение… Сколько времени понадобится чтобы выполнить это задание»
Незнакомые люди и я там один	Касаться другого человека взглядом, чтобы он был теплым для тебя Упражнения на работу в различных парах, разных группах Упражнение «7 имен»
Отсутствие мобильного телефона	Тренировка тела обходиться без телефона
Тишина, запрет на разговоры	Жесткое выполнение требования молчания на тренинге, за нарушение – наказание (приседание 5 раз); Выполнение домашних заданий в полной тишине
Вхождение в незнакомую обстановку	<b>Сфера принятия</b> Охватить взглядом помещение Упражнение «Сова»

# «Сова»



## ***Значимые составляющие личностного компонента, необходимые при сдаче ЕГЭ***

- Уверенность в себе на уровне мыслей, эмоций и действий.*
- Оптимальный уровень тревоги.*
- Адекватная самооценка – умение адекватно оценивать свои знания, умения, способности.*
- Наличие собственного адекватного мнения о ЕГЭ, отсутствие нереалистичной мифологии*

## Уверенность в себе на уровне мыслей, эмоций и действий■

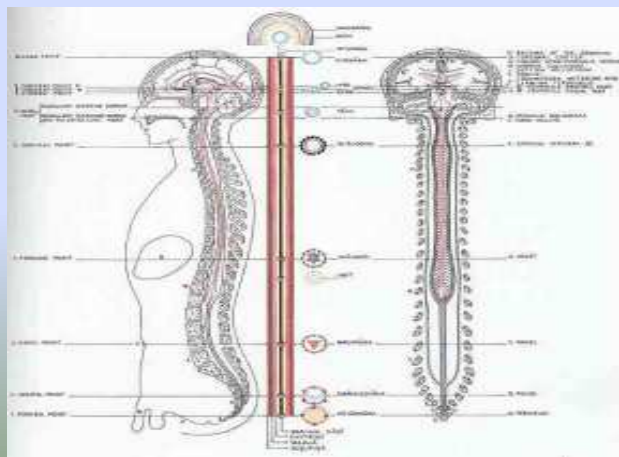
*Уверенность – это свойство личности, отражающее обоснованное самоуважение, целеустремленность, проявляющуюся в самообладании и ясном выражении своих чувств, потребностей и отношений.*

- Начало тренинга: Фото группы в ситуации неуспеха.
- Выписать опасения поместить в шар.
- Конец тренинга: привязать шар к ноге другого человека и постараться лопнуть трудности другого, затем все собрать в урну и торжественно выбросить. Фото «Я уверен в себе», анализ, коллаж моя уверенность.



# Уверенность в себе на уровне мыслей, эмоций и действий.

этап	Способы формирования
<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Первый этап</u> – развитие и удержание внутреннего состояния уверенности</li></ul>	Упражнение «Звезда и Вселенная», упражнения с закрытыми глазами Слова для вдохновения и уверенности
<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Второй этап</u> – постановка корсета уверенности. Уверенный взгляд, позы, походки, голоса.</li></ul>	Упражнение «Леонардо» Упражнение «Брать и отдавать» фотосъемка
<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Третий этап</u> - Тренировка моделей уверенного поведения</li></ul>	Публичное выступление (видеосъемка. Обсуждение)



# Оптимальный уровень тревоги.

Восстановительное дыхание;

Аффирмации (позитивные утверждения);

Афформации (позитивные вопросы);

Релаксация



# Детектор ошибок

Умение расслабиться дает возможность мозгу гармонизировать свою деятельность и включить механизм отслеживания ошибок, заложенный природой.

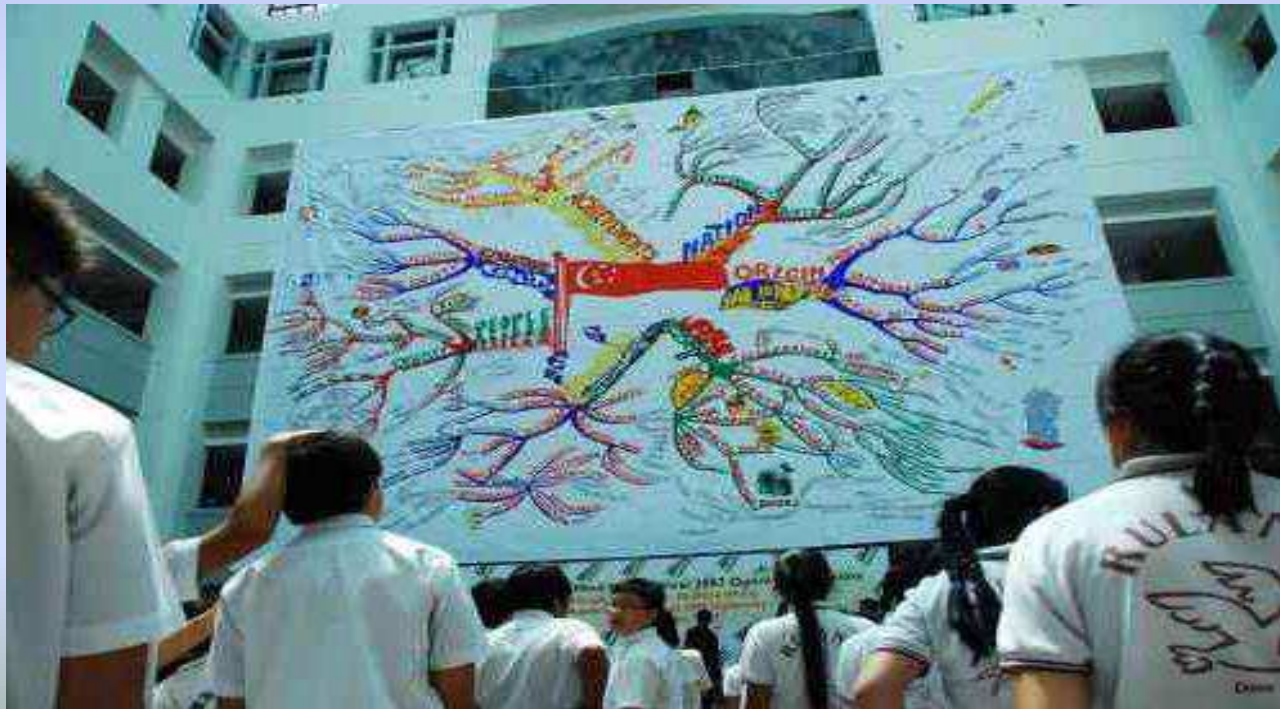


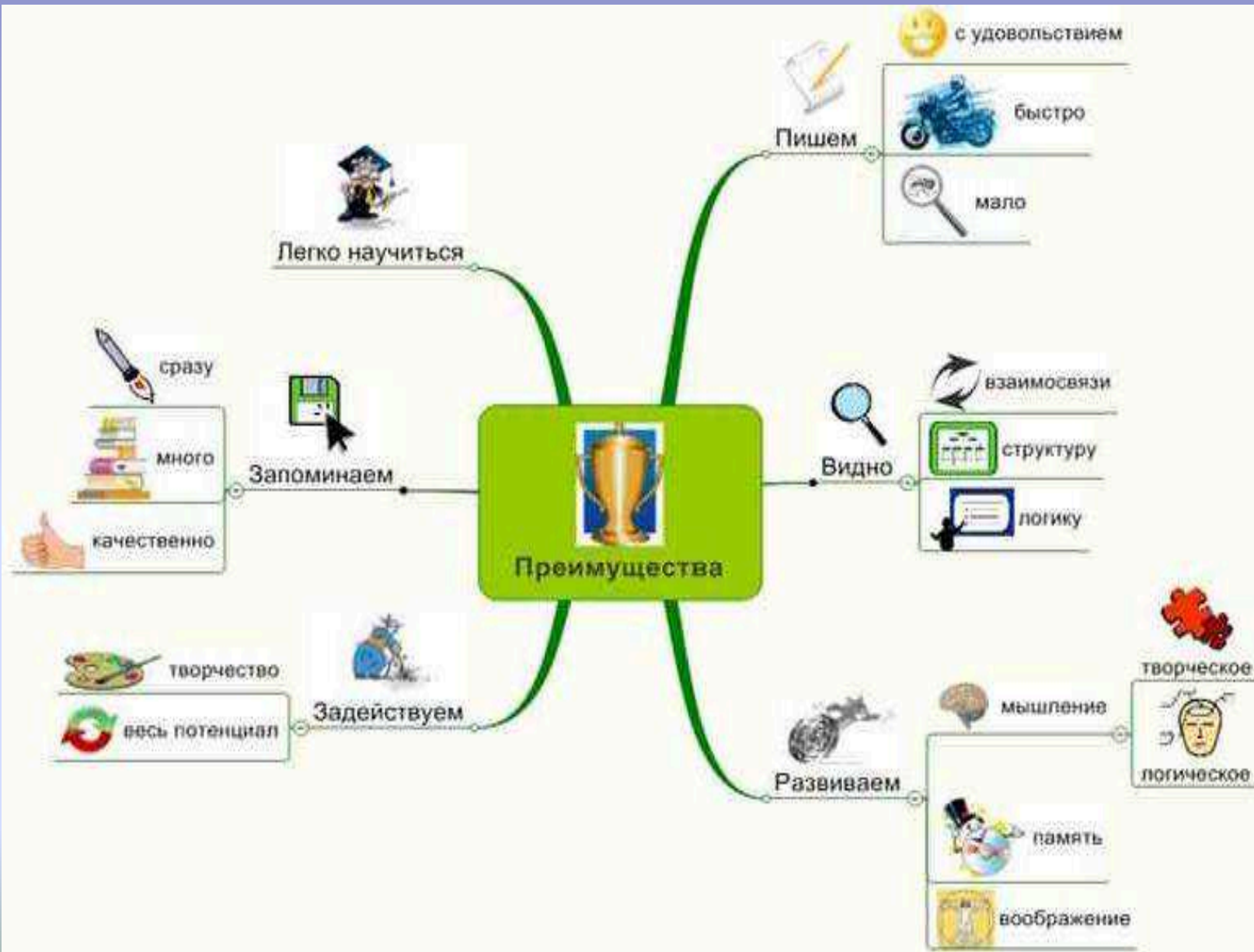
Значимые психологические составляющие познавательного компонента, которые требуются в процессе сдачи Единого государственного экзамена :

1. Высокий уровень организации деятельности.
2. Высокая и устойчивая работоспособность.
3. Высокий уровень концентрации внимания, произвольности.
4. Четкость и структурированность мышления, комбинаторность.
5. Сформированность внутреннего плана действий.

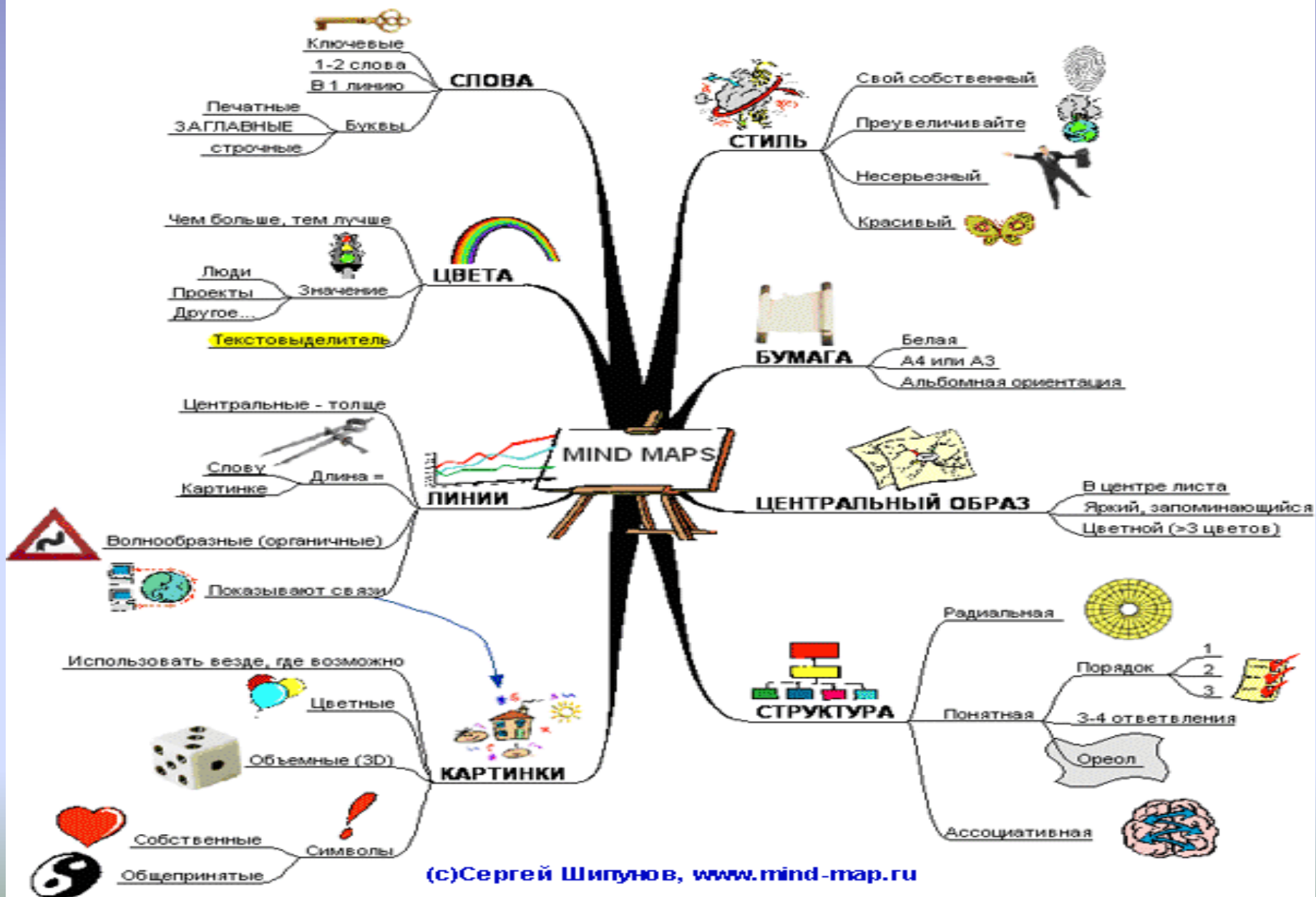
## Высокий уровень организации деятельности.

- Мозговые карты
- Таймменеджмент





Главное правило: "НИКАКИХ ПРАВИЛ". Максимально свободно выражайте свои идеи. Будьте творческими, яркими, выразительными. Чем меньше вы будете себя ограничивать, тем лучше получится карта.



# TIME MANAGEMENT

A (A in a magnifying glass)  
**CLARITY**  
MOTIVATION  
APPRECIATION  
SIMPLIFICATION

**EFFECTIVENESS**  
ACTION PLANS  
PRIORITIES  
GOALS  
DIARIES  
MEETINGS

**MINDTOOLS**  
SPEEDREADING  
MINDMAPS  
**FASTER**  
**SMARTER**  
**BETTER**  
URGENT VS. IMPORTANT  
WASTAGE

**DELEGATION**  
TO-DO OR NOT TO-DO  
CAREER  
LIFE  
COMFORT ZONES  
GUIDANCE  
TEAMWORK  
TRUST

**WORK-LIFE BALANCE**  
WELLBEING

**LET GO**  
FEARLESS  
EXCEED EXPECTATIONS  
TRANSCEND LIMITS  
CONFIDENCE

**SUPERVISE**  
HELP  
ENCOURAGE  
DISCRETION  
L + H = ✓

**BIG PICTURE**  
CHUNKING  
BITE-SIZED  
MULTI-TASKING  
DIVERSIFY

**CHOICES**  
DECISIONS  
BIG  
SMALL  
DE-CLUTTER  
SLOW DOWN TO SPEED UP  
BREAKS

WHO  
WHAT  
WHERE  
WHEN  
WHY  
HOW  
**5W1H**

**ERGONOMIC**  
USER-FRIENDLY  
EFFICIENT  
VALUE-ADDED  
POSITIVE

**MONITORING**  
PROGRESS  
FOLLOW-UP  
BALANCE  
NEGOTIATION

**COMMUNICATION**  
FEEDBACK  
SUPPORT  
PRAISE  
REVIEW  
CORRECTION  
IMPROVE

**KEY ISSUES**  
METHODS  
CHECK POINTS  
DEADLINES

**SMART**  
SPECIFIC  
MEASURABLE  
ATTAINABLE  
RELEVANT  
TIME-BOUND





Высокая и устойчивая работоспособность.

- Установка на ладоншке.
- Гимнастика мозга
- Суставная разминка
- Алфавит



# Настрой + вода



Эмоциональное хадо: спокойствие и умиротворение разума,  
избавление от раздражительности  
Физическое хадо: улучшение тока лимфы (лимфа)



Эмоциональное хадо: восстановление после стресса,  
придание жизненных сил  
Физическое хадо: улучшение деятельности центральной  
нервной системы



Эмоциональное хадо: освобождение от тревоги и беспокойства  
Физическое хадо: нормализация выработки ацетилахолина



Эмоциональное хадо: оптимизм и благоприятное будущее  
Физическое хадо: повышение иммунитета

# Точки мозга



Упражнение «Кнопки мозга» подготовит ваши глаза к напряженной работе.

Левую руку положите на пупок, правой нащупайте две точки под ключицами слева и справа от грудины. Точки могут быть слегка болезненными.

Промассируйте их большим и средним пальцами 30-40 секунд. Этим вы поможете включению внимания и легче справитесь с напряженной ситуацией в пути. Потом поменяйте руки.

# ***«Перекрестный шаг»***



# «Поза Кука»



# Точки пространства



# Точки земли



# Точки равновесия





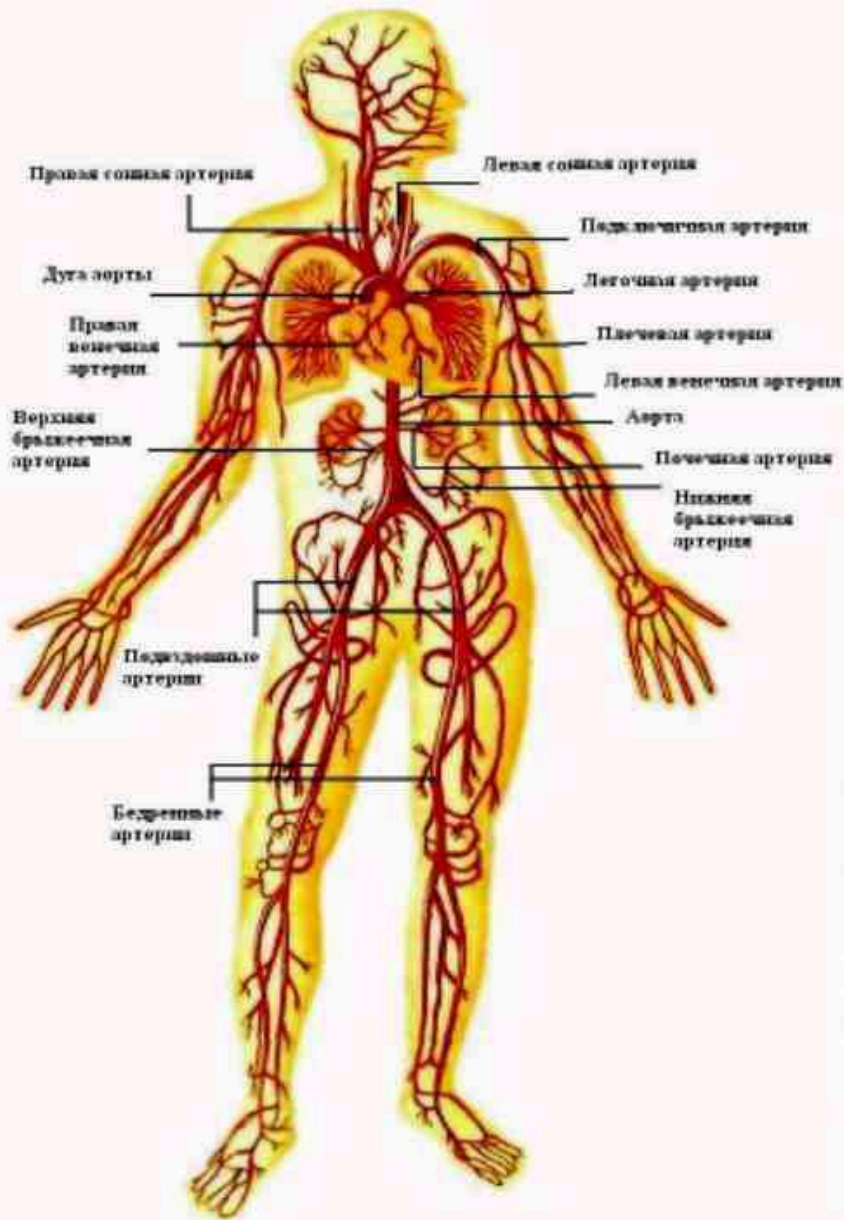
# СЛОН



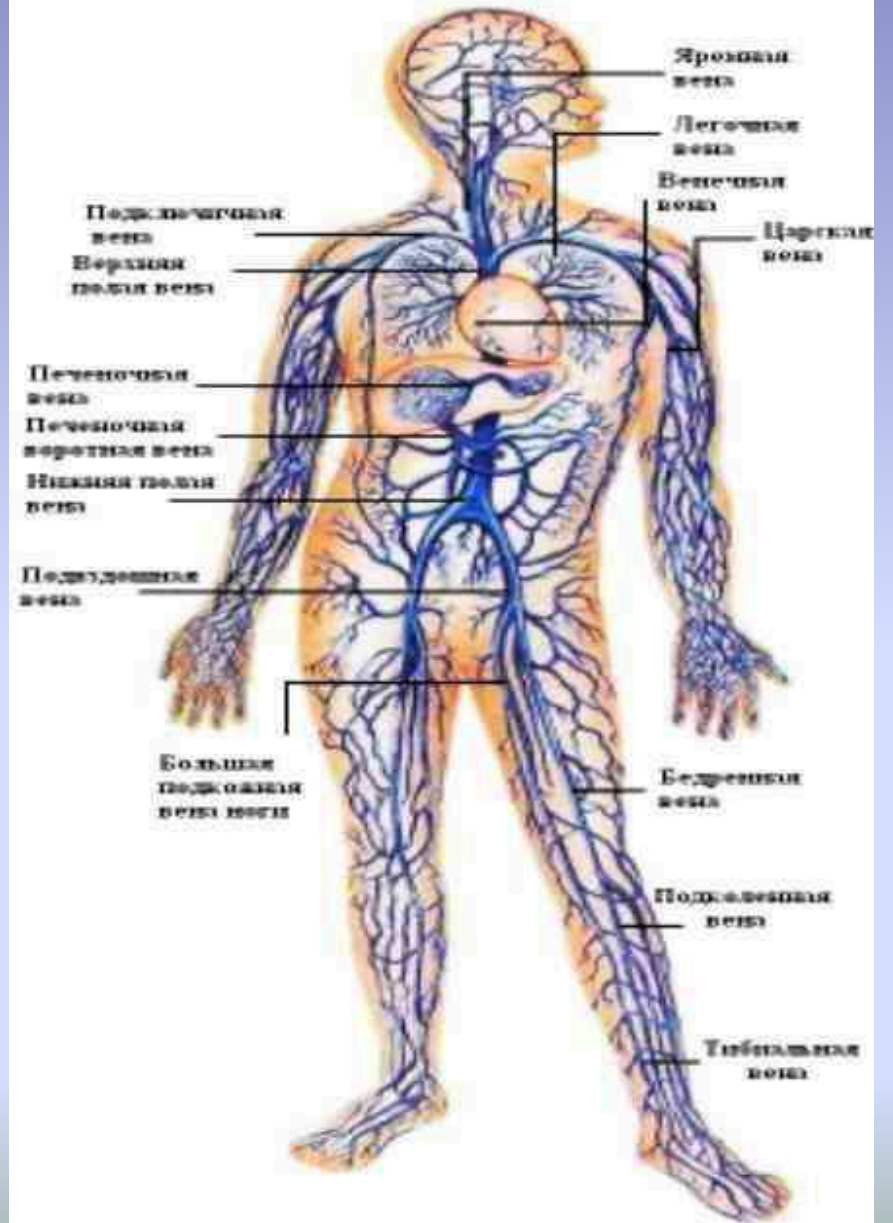
# Мозговая шапочка



## Артериальная система



## Венозная система



<b>А</b> <sub>л</sub>	<b>Б</b> <sub>п</sub>	<b>В</b> <sub>о</sub>	<b>Г</b> <sub>п</sub>	<b>Д</b> <sub>л</sub>	<b>Е</b> <sub>п</sub>
<b>Ё</b> <sub>п</sub>	<b>Ж</b> <sub>л</sub>	<b>З</b> <sub>л</sub>	<b>И</b> <sub>п</sub>	<b>К</b> <sub>о</sub>	<b>Л</b> <sub>л</sub>
<b>М</b> <sub>п</sub>	<b>Н</b> <sub>о</sub>	<b>О</b> <sub>л</sub>	<b>П</b> <sub>п</sub>	<b>Р</b> <sub>п</sub>	<b>С</b> <sub>л</sub>
<b>Т</b> <sub>п</sub>	<b>У</b> <sub>л</sub>	<b>Ф</b> <sub>п</sub>	<b>Х</b> <sub>о</sub>	<b>Ц</b> <sub>л</sub>	<b>Ч</b> <sub>л</sub>
<b>Ш</b> <sub>п</sub>	<b>Щ</b> <sub>л</sub>	<b>Ы</b> <sub>о</sub>	<b>Э</b> <sub>п</sub>	<b>Ю</b> <sub>п</sub>	<b>Я</b> <sub>л</sub>

Высокий уровень концентрации внимания, произвольности.

- Таблицы Шульцэ
- Скороговорки
- Коллективное пение
- Коллективное чтение стихов в различном темпе.