**РАЗРАБОТКА**

**занятия с элементами тренинга.**

Ведущий: педагог-психолог МБОУ «Подгороднепокровская СОШ» Синельникова А.М.

Участники: учащиеся 11 классов школ Оренбургского района.

Дата:

Тема: **Уверенность – неотъемлемый фактор успешной подготовки и сдачи экзамена.**

Цель: - продолжить изучение особенностей готовности учащихся к сдаче ЕГЭ,

- исследовать чувство уверенности учащихся,

- повысить уровень уверенности в себе в период подготовки к ЕГЭ,

- снизить психоэмоциональное напряжение, тревожность.

Материалы: набор фотографий, стол, стулья, маленький предмет (ластик) для игры.

Ход занятия:

1. Организационный момент**.**
2. Информирование (от лица ведущих) о чувстве уверенности и неуверенности, о влиянии уверенности на подготовку и сдачу экзамена.
3. Знакомство участников с правилами работы в группе:
4. *Искренность в общении.*
5. *Неразглашение обсуждаемых проблем за пределами группы.*
6. *Право каждого члена группы сказать «стоп» - прекратить обсуждение его проблемы.*
7. *Каждый участник говорит за себя, от своего имени («Я-высказывания»).*
8. *Не критиковать и признавать право каждого на высказывание от своего имени.*
9. *Отключать звук сотового телефона на время занятия.*
10. *Рефлексия в начале занятия и в конце.*
11. Согласование целей занятия. Участники высказывают свои ожидания от занятия. Ведущие записывают ожидания участников
12. Упражнение «Я – уверенный человек». Участникам предлагается вспомнить ситуации, когда они чувствовали себя уверенно и выбрать фотографию, соответствующую данному состоянию.
13. Открытый способ работы с фотографиями.
14. На столе хаотично «в открытой форме» (картинкой вверх) разложены фотографии из набора ведущего. Каждый участник вытаскивает фотографию, которая ему понравилась. В течение 1 минуты участники рассматривают выбранные фотографии, отслеживают появляющиеся чувства и ощущения. По желанию участник «презентует» в кругу выбранную им фотографию, описывает изображенный на ней сюжет, делится своими чувствами, переживаниями. Группа высказывается о фотографии говорящего («что, по вашему мнению, здесь изображено?»).
15. Участникам далее предлагается вспомнить ситуации, когда они были неуверенны в себе и выбрать фотографию, соответствующую состоянию неуверенности. Обсуждение в кругу.
16. Упражнение «Таможня». Выбираются 6 участников. Трое выходят за дверь – это таможня. Оставшимся предлагается не вызывая подозрений, с уверенным выражением лица «пронести через таможню» запрещенный предмет, который будет спрятан только у одного. Задача таможни – определить кто проносит запрещенный предмет, при этом запрещается разговаривать и дотрагиваться до тех, кто «проносит».
17. Рефреминг. Участники делятся своими чувствами и переживаниями**.**
18. Подведение итогов работы группы. Ведущие напоминают участникам ожидания, заявленные ими в начале занятия и просят поделится тем, что каждый получил и была ли достигнута цель их участия. Участники заполняют карточки.
19. Завершение работы**.**

Обратная связь.

Попросите участников заполнить:

**Продолжи:**

На занятии меня удивило \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я почувствовал(а) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сегодня меня раздражало \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мне очень понравилось \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_