**Тренинговое занятие по подготовке к ЕНТ**

**Дата:** 5 октября 2012 год

**Участники:** учащиеся 11 класса в количестве 21 человека.

**Тема занятия**: «Понимаю себя - понимаю других».

**Цель**: Развитие умения слушать собеседника, наблюдать и внимательно относиться к чувствам других людей.

 **Ход занятия.**

**Приветствие.**

Мы рады сегодня видеть Вас в конференцинном зале. Сегодня мы хотим с вами провести трениговое занятие под названием «Понимаю себя - понимаю других»



**1.Упражнение «Давайте поздороваемся»**

Каждое занятие начинается с нового приветствия. Это упражнение создаёт психологически комфортную атмосферу. Здороваться нудо будет не словами а мимикой (понтомимикой).

 

**2.Упражнение «Моя самооценка»**

Часто многие ученики не знают своеи способности и не умеют себя оценивать. Перед вами лежит листочек - напишите хорошие и плохие черты вашего характера.

 **3. Показ презентации.** Психологическая подготовка учащихся к экзаменам.

**Задачи:**

-Выработать конструктивное отношение к экзамену;

- Научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки, за год приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

Любой экзамен явлается источником стресса.

**Причины волнения перед экзаменом:**

1. Страх
2. Недостаток подготовки
3. Волнение близких и окружающих.

**Как предолеть предэкзаменационную тревожность:**

1. Приспособиться к окружающей среде.
2. Переименование.
3. Внутренный диалог.
4. Систематическая десенситизация.
5. Настройться на успех, удачу.





**4. Упражнение «Рисуем настроение».** Это задание очень многогранно по своим целям и способам воплощение. Каждый учащийся рисует на тему «Мое настроение сейчас»



**Завершение тренинга «Пожелание друг другу успехов в учебе»**