

## УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ - ЗАЛОГ УСПЕХА

Быкова Т.А.

МБОУ гимназия им. академика Н.Г. Басова, г. Воронеж

Экзаменационная пора для старшеклассников – это не только проверка знаний, но и серьезное испытание на эмоциональную устойчивость. ОГЭ и ЕГЭ часто воспринимается как «билет в будущее», страх перед экзаменами, часто становится причиной стресса. Состояние повышенной тревожности и напряжения может негативно сказаться на результатах, даже если подготовка была отличной. Уверенность в своих силах, помогает сформировать внутренний ресурс, который приведет к достижению поставленных целей. Формирование уверенности не только улучшает эмоциональное состояние, но и способствует более эффективному усвоению материала, что в конечном итоге отражается на результатах экзаменов.

Психологическая подготовка к экзаменам выпускников может предполагать проведение серии занятий:

1. Что такое ЕГЭ (ОГЭ) и что он значит для меня?
2. Уверенность в себе – залог успеха!
3. Как готовиться к экзаменам: советы психологов.
4. Как справиться со стрессом на экзамене: способы саморегуляции.
5. Жизнь после экзамена.

**Занятие на тему: «Уверенность в себе – залог успеха!»**

**Цель:** повысить уверенность в себе, в своих силах для успешной сдачи экзаменов; актуализация ресурсов.

Занятие рассчитано на 40-50 минут.

Можно расставить столы так, чтобы ученики сидели по кругу.

Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Идя на экзамен, ученику важно сосредоточиться на достижении успеха, а не думать о возможном провале. Так воин накануне штурма не должен

думать о госпитале. Конечно, от неудачи не застрахован никто, но чем меньше ее боишься, тем более вероятен успех.

### **1. Продолжите предложение «Уверенность для меня...».**

Экзамен – это непростая ситуация. Но у каждого из нас есть свои собственные ресурсы, которые помогают ее преодолеть, с ней справиться.

### **2. Упражнение «Герб и щит».**

*Цель:* повышение самооценки, актуализация личностных ресурсов.

*Материалы и оборудование:* бланки с макетом герба, цветные карандаши.

Ресурсы станут, как щит и меч, его оружием, его надежной защитой в различных жизненных ситуациях

*Шаг 1.* На макете герба продолжите три предложения:

Я горжусь собой, потому что...

Я горжусь собой, потому что...

Я горжусь собой, потому что...

*Шаг 2.* На первом поле герба нарисуйте то, что вы умеете делать лучше всего.

*Шаг 3.* На втором поле нарисуйте место, где вы чувствуете себя хорошо, уютно и безопасно.

*Шаг 4.* На третьем поле – самое большое свое достижение.

*Шаг 5.* На четвертом – трех людей, которым вы можете доверять.

*Шаг 7.* На пятом поле напишите три слова (словосочетания, предложения), которые приятно слышать о себе от других людей.

Когда-то рыцари изображали свои гербы на щитах, а вовремя турниров для придания смелости, выкрикивали свой девиз. Ваши личные девизы раскрываются тремя предложениями, начинающихся со слов: «Я горжусь собой...», а также в трех словах, которые вам хотелось бы слышать о себе. Когда вам бывает горько, обидно, страшно, то для поддержания духа вспоминайте и говорите себе эти слова.

Люди, нарисованные в четвертом поле, напоминают вам – вы не одиноки. Есть кому вас выслушать, позаботиться о вас, поддержать.

Напоминание о вашем самом большом достижении, которого вы добились сами, помогает, когда охватывает неуверенность.

Даже мысленное пребывание в месте покоя и безопасности поможет вам восстановить силы, отдохнуть.

Первое поле герба поможет в ситуации скуки, бездействия, когда нужно отвлечься.

Щит с гербом – оружие защиты, но он может стать и оружием победы, если с его помощью вы преодолели какую-нибудь жизненную ситуацию, стали сильнее, умнее, мудрее.

### **Обсуждение**

- *Какие чувства возникали, когда выполняли упражнение?*
- *Что вызвало интерес? Что удивило?*
- *Какие мысли возникали в процессе выполнения упражнения?*
- *Чем это может мне помочь на экзамене?*

### **3. Упражнение «Драгоценные качества»**

*Цель:* повышение уровня самооценки и уверенности в себе; осознание своих сильных сторон.

*Материалы:* бумага, ручка для составления списка; резинки, проволока, ленты, шнуры и другие материалы, подходящие для изготовления браслета; различные бусинки различных размеров, форм, цветов, и материалов.

Ученикам предлагается составить список из 5 «сильных качеств», которые помогают им справляться с непростой, трудной ситуацией, в том числе и с предстоящими экзаменами. Далее учащимся предлагается, выбрать себе по 5 бусинок, каждая из которых будет символизировать одну сильную черту их характера. Каждый делает браслет из выбранных бусинок. Когда все закончат создание ювелирных украшений, дети по очереди показывают свое творение и рассказывают о том, какую «сильную черту» характера представляет каждый его элемент, и как эти качества помогут справиться с предстоящим экзаменом.

### **4. Упражнение «Сокровищница жизненных сил».**

*Цель:* помощь в осознании источника жизненной силы, в обретении нового взгляда на обстоятельства, в успешном преодолении их.

*Материалы:* набор психологических карт Т. Зинкевич-Евстегнеевой «Сокровищница жизненных сил».

Психолог берет карточки в руку. Ученикам предлагается сосредоточиться: подумать о себе, о предстоящем экзамене. Затем нужно задать себе простой вопрос: «Какая Сила важна для меня, чтобы подготовиться и успешно сдать экзамен?». Далее предстоит довериться своей руке и вытащить одну карточку из колоды. Нужно прочитать то, что открылось, и поразмышлять об этом.

### **5. Упражнение «Послание выпускнику от родителей».**

*Цель:* повышение уверенности в себе, осознание значимости социальных ресурсов в преодолении стрессовой ситуации.

На одном из собраний родителям предлагается написать небольшое послание своему ребенку, которому предстоит сдавать экзамены.

*Дорогие родители! Предлагаем вам написать искреннее послание своему ребенку, который готовится к важному жизненному испытанию — сдаче экзаменов.*

Как составить послание.

- **Начните с тёплых слов** — выразите свою любовь и гордость за ребёнка.
- **Поделитесь поддержкой** — дайте понять, что вы всегда рядом и готовы помочь.
- **Подчеркните веру** в его способности и потенциал.
- **Дайте практические советы** — как справляться со стрессом и организовывать время.
- **Завершите ободряющими словами** — напомните, что результат не определяет всю жизнь.

На занятии детям раздаются послания от их родителей. Ученики читают и делятся впечатлениями.

*Обсуждение:*

- *Что почувствовали, когда читали послание?*

- *Что хотелось бы сказать родителям?*

В волнительной ситуации подготовки к экзамену у вас есть надежная опора и поддержка - это ваши родители. Важно об этом помнить. Вы – не одни! Родители в своей жизни смогли справиться с самыми разными трудностями. Их любовь, знания, опыт, мудрость помогут и вам пройти данный отрезок жизненного пути.

## **6. Продолжите предложение «Хочу пожелать себе ...».**

### **Заключение**

Таким образом, уверенность в себе является неотъемлемой частью успешной подготовки к ЕГЭ и ОГЭ. Она помогает старшеклассникам не только справиться со стрессом и напряжением, но и эффективно управлять своим временем и ресурсами. Уверенность в своих силах способствует формированию позитивного настроения, что в итоге приводит к высоким результатам и достижению поставленных целей. Важно помнить, что уверенность – это не врожденное качество, а навык, который можно развивать и укреплять. Поддержка со стороны учителей, родителей и сверстников так же играет значительную роль в формировании уверенности у старшеклассников.

### **Литература:**

1. Власенко, И.И. Как удвоить свои способности: секреты психологической подготовки к экзаменам. – Ростов, 2005.
2. Лопуга, Е. В., Лопуга, В. Ф. Валеология: методы и средства снятия стрессов у детей. Методическое пособие. – Барнаул, 2001.
3. Одинцова, М.А. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата [Текст] / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – М.: Юрайт, 2016. — 299 с.
4. Психологические тесты / сост. С. Касьянов. – М.: Эксмо, 2006. – 608 с.
5. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. – Казань:

КНИТУ, 2012. – 212 с. 7.

6. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. Кн.2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 480 с.