«Экзамены без стресса»
Тренинговое занятие для обучающихся 9 классов

Цель: профилактика негативных эмоциональных переживаний обучающихся, связанных с ситуацией подготовки и сдачи экзаменов.

Упражнение « АССОЦИАЦИИ»

Ребята, скажите пожалуйста, какие ассоциации у вас возникают на слово «экзамен». Вы говорите, а я записываю *(ассоциации записываются на доске или ватмане).*

Действительно экзамен даже для хорошо подготовленного человека – всегда испытание сил и умений, знаний и находчивости. Обратимся к словарю. Что говорит нам об экзамене всезнающий Даль?

«Экзамен – испытанье;… » С.И.Ожегов в «Толковом словаре» уточняет «Экзамен – проверочное испытание по какому-то учебному предмету. Тягостное переживание, несчастье». Соответственно, экзамен является источником стресса, как и любое переживание или несчастье, поэтому важным компонентом в подготовке к экзаменам является психологическая подготовка, к сожалению многие не придают этому компоненту значение.

Надеюсь знания, полученные сегодня помогут вам более успешно пройти все испытания.

А теперь мы снова вернемся к вашим ассоциациям. Я попрошу вас разделиться на две команды и попробовать сочинить четверостишие со словами-ассоциациями, которые я записала на доске.

Упражнение «ОТКРОВЕННО, ГОВОРЯ…»

Психолог: А теперь мне хотелось бы узнать ваше мнение об экзаменах.

Инструкция. Каждый участник получает листочек, на котором написано начало предложения. Ваша задача, не задумываясь, продолжить предложение.

1.Откровенно говоря, когда я думаю об экзаменах……..
2. Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам……..
3. Откровенно говоря, самое страшное на экзамене……
4.Откровенно говоря, когда я волнуюсь……..
5.Откровенно говоря, процедура заполнения бланков для меня……
6.Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями……
7.Откровенно говоря, я надеюсь……..
8.Откровенно говоря, мои знания и способности……
9.Откровенно говоря, мои результаты сдачи экзаменов……
10.Откровенно говоря, когда я ошибаюсь при заполнении бланков……..
11. Откровенно говоря, когда я не знаю как отменить ошибку……

12 .Откровенно говоря, моя память……

13 .Откровенно говоря, мое внимание……..

Психолог: Продолжив предложение, вы высказали своё мнение об экзамене, о своих чувствах, мыслях о процедуре сдачи экзамена, вытеснили свои переживания из подсознательного на уровень сознания. Продолжаем.

Упражнение «ШКАЛА СОГЛАСИЯ»

Инструкция. У нас здесь обозначено 2 полюса:

полюс «СОГЛАСИЯ» - у окна, полюс «НЕСОГЛАСИЯ» - у двери. Я читаю утверждение и прошу занять позицию в пространстве, отражающую степень согласия или несогласия с этим утверждением.

Варианты утверждений:

1. Я много знаю о процедуре проведения экзаменов.
2. Экзамены предоставляют школьникам новые возможности.
3. Сдать экзамены мне не по силам.
4. Я смогу правильно распределить время и силы во время экзаменов.
5. Считаю, что результаты экзаменов важны для моего будущего
6. Я волнуюсь, когда думая о предстоящем экзамене
7. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации
8. Чувствую, что сдать экзамен мне под силу
9. Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене
10. Я понимаю, какие качества могут мне помочь при сдаче экзаменов
11. Думаю, что у экзаменов есть свои преимущества
12. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий
13. Я хорошо представляю, как проходит экзамен.

Выполнение этих упражнений помогло нам осознать, что экзамен – это неизбежность, что каждый выпускник сталкивается с трудностями во время экзамена.

Психолог: *н*а экзамене каждый из вас может столкнуться со следующими трудностями:

1-я трудность процессуальная 2-я - когнитивная, , 3-я –личностная

Процессуальные трудности – отсутствие полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов. Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет выпускнику быть более собранным во время организационных моментов и во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть в процессе прохождения ГИА и ЕГЭ. Преодоление процессуальных трудностей обеспечивает пробное проведение экзаменов.

Когнитивные трудности – представляют собой особенности психического развития, связанные с особенностями переработки информации, особенности развития внимания, памяти, мышления. Психологическая работа по преодолению данного типа трудностей направлена на развитие основных психических функций и обучение эффективной работы во время проведения экзамена.

Личностные трудности – обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Каждый из нас к ситуации экзамена относится по- разному, она так же усложняется еще и тем, что обычно сдавая экзамен человек тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение мешает сосредоточиться, снижает внимательность, Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют простые психологические способы, чтобы справиться с тревогой в ситуации экзамена. Сегодня мы познакомимся с некоторыми из них.

Для преодоления когнитивных трудностей предлагаю выполнить несколько упражнений

Упражнение ЭКСПЕРИМЕНТ»

Инструкция. Каждый участник получает карточку на которой написан, на первый взгляд, хаотичный набор букв. Вам необходимо за 30 секунд прочитать 3 последовательных предложения.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНОКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

НаКОнецПОСЛЫШАЛСяТопОтБегУщиХ ног.

Психолог: Сразу ли вы справились с заданием? Уложились ли вы по времени? От чего зависело выполнение задания? Те, кому удалось сосредоточиться, переключиться с одного вида деятельности на другой были более успешны.

К экзамену вам придется запоминать множество текстового материала. Попробуем с помощью следующего упражнения поработать над своей памятью.

Упражнение «ЧЕМОДАН НА ПАМЯТЬ»

Инструкция. Каждому из вас предстоит повторить фразу: «Бабушка укладывала чемодан и положила туда……..» при этом вы называете предмет, который положил предыдущий участник и добавляете в чемодан что-то свое.

Хорошая память дает возможность хорошему развитию мышления. Но очень важно и уметь подчиняться инструкциям и указаниям, попробуем убедиться в этом.

Упражнение «ТЕКСТ С ПОДТЕКСТОМ»

Инструкция .Для выполнения этого упражнения вам необходимо на предложенных листочках в течение 2-х минут пройти написанный текст. Задания выполняется строго индивидуально, вы не можете совещаться с кем-то, давать советы. По истечению 2-х минут мы обсудим его.

(Участники выполняют задание)

Упражнение «Текст с подтекстом»

Умеете ли вы подчиняться указаниям? Пройдите этот тест, имея в своем распоряжении всего три минуты.

1. До того, как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.
2. Напишите печатными буквами ваше имя в правом верхнем углу листа.
3. Обведите ваше имя.
4. В левом верхнем углу нарисуйте 5 маленьких квадратов.
5. В каждом квадрате поставьте крестик.
6. Напишите свое имя в верхней части листа.
7. Под вашим именем в правом верхнем углу напишите номер своего телефона. Если у вас, его нет, напишите номер 100.
8. Обведите этот номер.
9. Поставьте крестик в левом нижнем углу листа.
10. Заключите в прямоугольник слово «угол» в предложении под номером 4.
11. В верхней части листа проделайте острием карандаша или ручкой три маленькие дырочки.
12. Громко крикните: «Я почти закончил».
13. Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания 1 и 2.

Психологический смысл упражнения. Развитие концентрации внимания.

Обсуждение. Без самоиронии выполнение данного упражнения, как правило, не обходится.

Рефлексия

А теперь давайте подведем итог нашей сегодняшней встречи. Если думая об экзамене, вы стали тревожиться меньше, выберите желтый тюльпан, если ваше отношение не изменилось – белый, если вы стали тревожиться сильнее – красный.