

## **«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 думаю 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:** на 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;  
НоКАКТеперьВернутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОН  
аПУгаННоГоРеБЕНОКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;  
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. Заклучите в прямоугольник слово «угол» в предложении под номером 4.
11. В верхней части листа сделайте 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.